Michael P. Twohig Ph.D.
Steven C. Hayes Ph.D.

ACT
EN LA PRÁCTICA CLÍNICA PARA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Una guía sesión a sesión
para maximizar los resultados



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

MICHAEL P. TWOHIG, PH.D.
STEVEN C. HAYES, PH.D.

ACT EN LA PRÁCTICA CLÍNICA PARA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Una guía sesión a sesión para maximizar los resultados

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
ACT VERBATIM FOR DEPRESIÓN & ANXIETY
Annotated Transcripts for Learning Acceptance & Commitment Therapy

New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA. USA

Traducción: Rafael Fernández de Maruri

Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-3872-2



Para Katie, mi esposa, por haberme apoyado desde el principio

—Michael P. Twohig

Para Jacque, mi esposa, por amarme

—Steven C. Hayes

Prólogo

Las evidencias empíricas en las que se fundamentan los procesos que constituyen la base de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y de los resultados clínicos en que esta se apoya están viendo aumentado su número a cada día que pasa, y, como resultado de ello, el interés de los profesionales en esta modalidad de terapia está experimentando también una acusada tendencia al alza. Estudiantes de postgrado de primer año, así como médicos con una sólida experiencia a sus espaldas, se han percatado de ello y su curiosidad no deja de incrementarse.

Hace diez años eran aún muy pocos los centros en los que pudieran cursarse estudios en ACT, y la mayor parte de la bibliografía entonces publicada, al poseer ella carácter teórico, no se hacía eco de cuestiones de procedimiento. Para conocer la ACT y recibir formación especializada en práctica clínica, a los interesados no les quedaba prácticamente otro remedio que tomar un avión y volar directamente a Reno. Hoy día buena parte de esas dificultades no constituyen ya más que un mal recuerdo. Médicos, profesores universitarios y pedagogos experimentados imparten ya formación en ACT, y se han publicado también textos excelentes que, lejos de seguir poseyendo un carácter puramente teórico, presentan ya un sesgo eminentemente práctico. Por último, se han editado también DVD, ya sea de forma aislada[1] o en combinación con textos[2], en los que se albergan sesiones ACT. Los recursos humanos con que hacer frente al creciente interés suscitado continúan, con todo, siendo aún insuficientes, y dentro de ese mismo orden de cosas resultan también necesarios recursos didácticos adicionales. Con el fin de poder reunir las competencias necesarias en la aplicación de la ACT, los interesados tienen necesidad tanto de múltiples ejemplos como de oportunidades no menos múltiples.

El presente volumen busca ayudar a terapeutas y estudiantes a familiarizarse

con los procesos básicos de la ACT. De constituir él el único recurso empleado con esa finalidad por el lector, las esperanzas de este se verán en gran medida defraudadas, porque para ello aquel tendría primero que adentrarse en los textos fundamentales sobre el modelo de tratamiento ACT y no servirse propiamente de lo albergado en estas páginas sino como de un simple complemento. Pensamos, con todo, que la lectura de las presentes transcripciones y comentarios le ayudará a consolidar algunos de los conocimientos que haya adquirido en otras fuentes –en términos similares a como un buen conocimiento de los fundamentos de un deporte acrecienta nuestra apreciación del mismo al observarlo en cualquiera de sus manifestaciones–. Con el concurso de unas y otros, en efecto, al lector le será posible reparar en esos pequeños detalles –"¿Por qué ha abordado el terapeuta este proceso en lugar del que parecía más obvio?". "¿Por qué se ha negado él a replicar a esa observación del cliente?"– que tantas veces son los que en mayor medida determinan el marcador final de cualquier tipo de acontecimiento deportivo.

Las primeras páginas del presente libro ofrecen una descripción del modelo ACT de trastorno psicológico y de los procesos ACT que vienen a contrarrestar tales procesos, y en ellas se han albergado ejemplos que ilustran las condiciones en que se hallarían presentes o se ausentarían los procesos que constituyen el objetivo del modelo. Con el fin de familiarizar un poco más al lector con la apreciación al vuelo de dichos procesos, el resto del libro alberga la transcripción del trabajo realizado a lo largo de diez sesiones clínicas por un experimentado terapeuta ACT (el cual ha preferido que su nombre permaneciese en el anonimato) con un cliente aquejado de ataques de ira, depresión y angustia. Las transcripciones han sido ligeramente alteradas por motivos de confidencialidad y didácticos, y en ellas hemos hecho notar en qué momentos se hallarían a nuestro juicio presentes o ausentes procesos ACT y qué es lo que nosotros pensamos que está sucediendo en la sesión, así como observaciones de signo tanto positivo como negativo sobre las decisiones tomadas por el terapeuta. Confiamos en que nuestros comentarios ayudarán al lector a ser capaz de ir captando con cada vez mayor claridad esos procesos a medida que estos vayan suscitándose. En estas transcripciones no ha de verse un ejemplo particularmente brillante de ACT, pero sí un buen trabajo, llevado a cabo por un

terapeuta dotado de un estilo propio y que posee tanto debilidades como puntos fuertes.

---

1. Al respecto, cf., por ejemplo, S. C. HAYES (Ed.), ACT in action [DVD], New Harbinger, Oakland 2007.

2. Al respecto, cf. J. B. LUOMA, S. C. HAYES y R. D. WALSER, Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy skills training manual for therapists, New Harbinger, Oakland 2007.

Agradecimientos

Sea el primero de los que se han escrito (Michael P. Twohig) o el trigésimo primero de ellos (Steven C. Hayes), un libro es siempre el fruto conjunto de un gran número de circunstancias, hechos y personas. A nuestras esposas e hijos queremos agradecerles el apoyo que siempre nos han brindado en tales proyectos. Para redactar este libro fue preciso invertir cientos de horas, y todas ellas fueron un tiempo del que tuvimos que privar a las personas que lo significan todo para nosotros. Así que gracias, Katie y Jacque, por habernos apoyado en este proyecto. Ambos autores somos padres de niños de corta edad, y los dos sabemos lo difícil que nos ha resultado alejarnos de ellos para poder consagrarnos a este proyecto. Lo único que esperamos es que este libro tenga alguna contribución positiva que aportar al mundo y que, tras leer sus páginas, haya personas que puedan convertirse gracias a él en terapeutas más eficientes y mejor preparados para aliviar el sufrimiento humano.

Queremos también expresarles nuestra gratitud a nuestros colegas y alumnos (o compañeros de clase en el caso de Michael P. Twohig) por el papel que todos ellos han desempeñado en la confección del presente volumen. Ambos autores hemos participado en un elevado número de supervisiones clínicas –los lunes– y reuniones de laboratorio –los viernes–, todas las cuales nos han sido de inestimable ayuda para desarrollar las ideas, conceptos y estrategias terapéuticas que se presentan en este libro. En concreto, nos gustaría darles las gracias a los miembros del laboratorio ACT/RFT de Reno que estuvieron allí presentes durante el proceso de confección de este volumen, incluyendo a Kara Bunting, Alethea Varra, Heather Pierson, Akihiko Masuda, Jason Lillis, Chad Shenk, Tuna Townsend, Jason Luoma, Lindsey Fletcher, Jennifer Plumb, Roger Vilardaga, Tom Waltz y Claudia Cardinal. A Elizabeth Beller queremos igualmente mostrarle nuestro agradecimiento tanto por el concienzudo trabajo que ha dedicado a la edición de este libro, como por sus sugerencias y observaciones, todas las cuales contribuyeron en gran medida a mejorarlo y

clarificar la exposición de conceptos que, sin su ayuda, habrían resultado de mucha más difícil intelección.

Por último, queremos también expresarle nuestra gratitud al cliente de cuyas transcripciones hemos hecho uso para confeccionar este volumen. Pese a no ser sino uno más entre los muchos clientes sometidos a tratamiento ACT, la impresión que nos ha causado ha sido grande, y ser testigos de sus conflictos y del coraje con que los ha afrontado nos ha servido para aprender una infinidad de cosas. Del mismo modo, queremos también dejar constancia de nuestra gratitud a todas esas personas que han sido en el pasado clientes nuestros, por lo mucho que todas ellas nos han enseñado sobre el proceso de tratamiento, así como al terapeuta en cuya labor se basan las transcripciones que aquí se presentan, por haber tenido con nosotros la amabilidad de permitirnos someter a escrutinio su trabajo.

A usted, lector y terapeuta, le diríamos que confiamos en que este libro tenga también alguna contribución positiva que aportarle. Si es usted un médico ACT con experiencia, esperamos que descubra en este volumen algo que pueda serle de utilidad. Y si es usted un recién llegado a la ACT, le pediríamos que preste oídos a lo que su mente tenga que decirle al leerlo y que se muestre receptivo a lo que sus páginas pudieran tener que ofrecerle. Para terminar, permítanos también que le expresemos nuestra admiración por haberse atrevido a internarse en un mundo nuevo.

Michael P. Twohig, Logan, Utah

Steven C. Hayes, Reno, Nevada

¿Qué es la ACT?

La meta del presente libro es ayudar a los terapeutas a que adquieran una mayor competencia en terapia de aceptación y compromiso[1]. La ACT (pronúnciese "act" en lugar de "a-ce-te") no es tanto un conjunto de técnicas como un modelo de curación, patología y cambio psicológicos. Las ventajas con que contarán médicos que hayan sido de antemano familiarizados con un modelo claro y bien fundamentado siempre serán considerables, pero las complicaciones que el aprendizaje de un nuevo modelo acarrea consigo suponen siempre un desafío pedagógico. En lo que hace al modelo que aquí nos ocupa, la principal dificultad estriba en las más que notables diferencias que este presenta con respecto a una buena parte de la psicología aplicada, lo que implica que es muy posible que no quepa adquirirse un adecuado dominio de este enfoque sin invertirse una buena cantidad de esfuerzos. El presente libro se ha estructurado con el fin de que resulte más sencillo superar los posibles obstáculos.

La enseñanza de la mayoría de las psicoterapias provistas de apoyo empírico se lleva a cabo mediante protocolos. El lector empieza aprendiendo el primer paso, pasa luego al segundo y así sucesivamente, dándose a la vez en todo momento por supuesto durante el proceso que, de cumplimentar él un cierto grupo de procedimientos, relacionados con un trastorno específico, con arreglo a un orden previamente establecido, acabará finalmente por obtener también, como consecuencia de todo ello, unos determinados resultados.

Aunque este tipo de planteamiento haya probado ser de utilidad al definirse tratamientos provistos de apoyo empírico, todo el que haya hecho uso alguna vez de terapias estructuradas en manuales sabe muy bien que con frecuencia la marcha de las sesiones –bien sea por haberse producido hechos de importancia entre ellas, por no ser capaz el cliente de responder a ciertos aspectos de la intervención o por haberse suscitado problemas en la relación terapéutica– puede perfectamente no ajustarse a lo en ellos previsto. A ello se añade que los clientes suelen acudir a la terapia aquejados por todo tipo de problemas, que

afectan, además, a todo tipo de ámbitos, viéndose así forzados los terapeutas a tener que ser creativos e improvisar a resultas de la imposibilidad en que los manuales se encuentran de anticiparse al número poco menos que infinito de imponderables que, en presencia de tal amalgama de necesidades clínicas, pueden en el tratamiento presentarse.

La flexibilidad es, debido a ello, un componente indispensable de un buen trabajo clínico, pero puede también socavar las bases de tratamientos provistos de apoyo empírico de estar ella y la innovación basadas en el capricho clínico en lugar de en unos apropiados fundamentos teóricos o conceptuales. Sospechamos que esta es la razón por la que la adhesión a tratamientos provistos de apoyo empírico fracase con frecuencia a la hora de predecir el resultado. Las miras de este tipo de tratamientos, en efecto, solo podrán verse plenamente cumplidas de encauzarse la reactividad clínica.

Tal es también la razón por la que la ACT es un modelo vinculado con un programa básico de investigación relacionado con procesos de patología y cambio. Si el modelo es correcto, a cualquier método que haga avanzar los procesos perseguidos por la ACT puede considerárselo como un método ACT. Los médicos son libres para crear, introducir cambios e innovar tan pronto como han entendido los procesos que constituyen su meta. Y eso es justamente lo que está también ocurriendo. En ambos hemisferios, miles de médicos están invirtiendo una gran energía en desarrollar ejercicios, metáforas y técnicas nuevas que faciliten los procesos ACT.

Hay ya un gran número de fantásticos ejercicios y metáforas de los que hacen uso la mayoría de terapeutas ACT, y otro buen número de ellos están siendo desarrollados por ellos cada día, con frecuencia cortados a la medida de problemas específicos[2]. No hay un solo médico ACT que no tenga necesidad de leer y entender libros como los que acaban de citarse a pie de página. Pero hacer uso de principios o ejercicios específicos no es necesario para "hacer ACT". Aun los mismos ejercicios y metáforas ACT solo concordarán con esta forma de terapia de tener ellos como objetivo los procesos que constituyen el núcleo de la misma. Los buenos terapeutas ACT pueden pasarse un gran número de sesiones sin decir nada que figure impreso en un libro o en un capítulo de un libro, y mantenerse pese a ello en todo momento fieles a los

principios de la terapia.

Este aspecto del trabajo con la ACT resulta especialmente liberador, pero acarrea consigo retos importantes en formación y enseñanza, sobre todo tratándose de terapeutas aún en ciernes. Si se quiere que los procesos ACT sean de verdadera utilidad, hay que renunciar a entenderlos desde un punto de vista meramente intelectual. En el trabajo aplicado, la velocidad a la que se suscitan oportunidades y desafíos es demasiado vertiginosa como para ello.

El presente no es sino uno más entre los varios volúmenes que están actualmente esforzándose por descubrir nuevas maneras de enseñar ACT que ayuden a los médicos a aplicar con fluidez el modelo. En este libro empezaremos describiendo este último y los procesos que constituyen nuestro objetivo en el seno del mismo, pero luego dedicaremos el resto de sus páginas a recorrer fragmentos de transcripciones del trabajo clínico realizado por un experimentado médico ACT con un cliente concreto. Razones prácticas nos han impedido hacer uso de la totalidad de la transcripción, por lo que solo hemos seleccionado aquellas partes de ella de las que pensamos que con más claridad exponen a la luz el proceso. Como el lector tendrá ocasión de comprobar, en ellas nada se ha omitido: todo, así errores, como malas inteligencias y callejones sin salida, se ha registrado escrupulosamente. Los únicos cambios introducidos han tenido como objetivo salvaguardar la confidencialidad y servir a fines de formación. Aunque en unas pocas ocasiones una u otros hayan hecho preciso que nos sirviéramos de fragmentos de transcripciones de otros clientes, o aun que maquillásemos ciertos contenidos, el resultado final sigue siendo en gran medida un ejemplo genuino de auténtico trabajo ACT, y la práctica totalidad de la transcripción reproduciendo poco menos que palabra por palabra lo dicho en las sesiones. Mostrando el decurso real de estos procesos, confiamos en que médicos realmente interesados en el modelo ACT puedan empezar a tomar consciencia de las oportunidades para la innovación que ofrece un modelo coherente y empíricamente probado de psicopatología y cambio clínico.

Los seis procesos ACT esenciales

Seis son los procesos funcionales interrelacionados que constituyen el objetivo terapéutico de la ACT: aceptación, defusión, yo como contexto, contacto con el momento presente, valores y acción comprometida[3]. Todos ellos son "procesos" –en vez de realidades permanentes o estáticas– en tanto en cuanto todos ellos son actos psicológicos que siguen un determinado curso y están funcionalmente definidos. Los cuatro primeros –aceptación, defusión, yo como contexto y contacto con el momento presente– constituyen los procesos de aceptación y mindfulness inherentes al modelo. Un segundo grupo de cuatro –yo como contexto, contacto con el momento presente, valores y acción comprometida– conforman los procesos de compromiso y cambio conductual. Los dos procesos situados en medio figuran en ambos grupos porque en cualquiera de ellos estamos hablando de una persona consciente que vive en el presente. El resultado que se persigue al atenderse a estos procesos es la flexibilidad psicológica, la cual es la capacidad que tiene una persona consciente de experimentar los hechos en plenitud y sin necesidad de defensas superfluas, y perseverar en un momento dado en una conducta –o modificarla– al servicio de valores escogidos libremente. Habida cuenta de que el modelo puede estructurarse en la forma de un hexágono y de que la flexibilidad psicológica constituye el aspecto central del mismo, la comunidad ACT (un tanto humorísticamente) suele referirse al modelo de conjunto mostrado en la figura 1.1 como el "hexaflex".

Cada uno de estos procesos tiene una cara negativa, y, reunidas, todas ellas constituyen un modelo ACT de psicopatología: evitación, fusión, yo conceptualizado, no presencia, falta de valores claros e inacción. La evitación de experiencias y la fusión cognitiva son la otra cara de la moneda de aceptación y defusión. El apego al yo conceptualizado es la antítesis de la toma de contacto con un sentido transcendente del yo. La falta de autoconocimiento y la dominancia del pasado conceptualizado y del futuro temido constituyen el reverso del contacto con el momento presente. La ausencia de valores claros o la selección de "valores" al servicio de la aceptación o del acatamiento (o seguimiento de una regla deducida socialmente) arrojan la contraparte

patológica del trabajo ACT con valores. Por último, inacción, impulsividad y persistencia en la evitación son las contrapartes insanas de la acción comprometida. Tal y como puede verse en la figura 1.2, en términos globales el núcleo patológico de toda conflictividad estriba, desde un punto de vista ACT, en la inflexibilidad o rigidez psicológica.

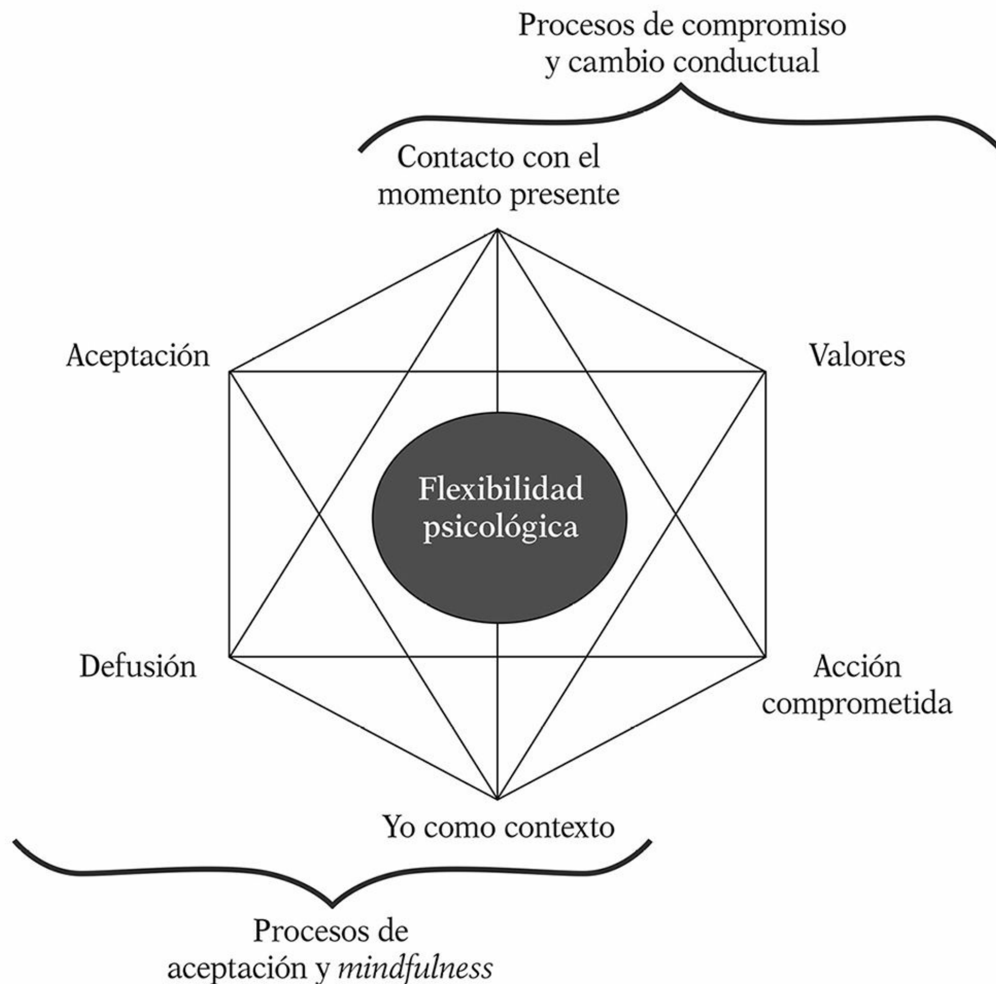
No obstante haber recurrido aquí y allá a términos tomados en préstamo de la patología, al ser el presente un libro centrado en la intervención y no en lo psicopatológico, para aludir en las páginas que siguen a los seis procesos y sus objetivos esenciales nos hemos valido ante todo del lenguaje terapéutico de la "aceptación", "defusión", etc. Lo que buscamos, en efecto, es ayudar a los médicos ACT a discriminar unos de otros cada uno de estos procesos. En aras de esa diferenciación, en el apartado que sigue los ilustraremos a todos ellos de maneras diversas, fin con el cual vamos a proceder a definirlos uno a uno, proporcionar un ejemplo de ejercicio o metáfora que aclare cada proceso, aducir ejemplos de conductas de clientes que indicarían de una manera general que debe atenderse a ellos, y ofrecer una serie de ejemplos de conductas que indicarían que se ha atendido en la forma debida a cada uno de ellos. Téngase presente, sin embargo, que los seis procesos están mutuamente interrelacionados entre sí y que de ninguno de ellos puede en el fondo ofrecerse una definición en verdad completa sin a la vez hacerse referencia a todos los demás.

Aceptación

La aceptación implica la admisión activa de hechos internos (pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas), a la par que estén ellos actualmente produciéndose, como experiencias internas en curso. La aceptación no es un sentimiento vinculado a tales hechos internos, ni una forma determinada de pensar sobre ellos, sino un acto. Con su comportamiento, las personas pueden estar aceptando un hecho interno o tratando de atenuarlo o modificarlo. La aceptación es diferente de la tolerancia o la resignación, cada una de las cuales transmite la impresión de que estaría haciéndosele algo a alguien –es decir, de que la persona no tendría en tales circunstancias la oportunidad de elegir–. Una persona puede elegir aceptar pensamientos o sentimientos renunciando a

atenuarlos o modificarlos, y comprendiéndolos y sintiéndolos tal cual ellos son en realidad, en vez de como parecen ser.

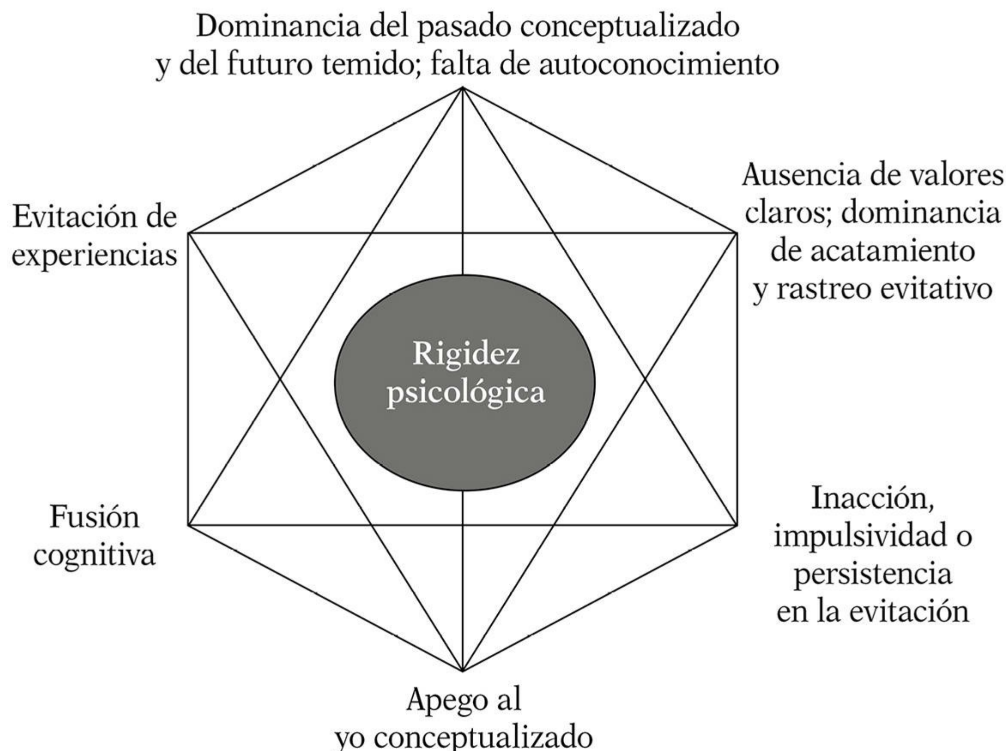
Figura 1.1. El modelo hexaflex de intervención ACT



La aceptación es una destreza y puede aprenderse, y, como consecuencia de ello, tanto en el seno de las sesiones como fuera de ellas se invierte una gran cantidad de tiempo en ayudar a los clientes a que aumenten sus capacidades y competencias para aceptar los hechos internos que normalmente interfieren con la persecución de sus valores. La aceptación se practica en las sesiones al suscitarse hechos internos difíciles y puede enseñársela de un modo directo mediante ejercicios y metáforas; asimismo, puede también practicársela fuera de las sesiones de una forma más gradual y jerárquica. Desde un punto de vista topográfico, el resultado es similar al producido durante la terapia de exposición,

con la salvedad de que en este caso la meta no consiste en la atenuación de tales hechos, sino en un aumento de la receptividad hacia ellos y de la flexibilidad en la reacción a los mismos. Lo que se busca es que se entre en contacto con pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas sin necesidad de defensas, invitándolos a pasar en parecidos términos a como invitaríamos a cruzar el umbral de nuestra casa a un amigo o un familiar con el que hasta la fecha no hubiésemos querido compartir en exceso nuestro tiempo. Al ser una destreza, los clientes suelen ir adquiriendo un cada vez mayor dominio de ella conforme progresa la terapia.

Figura 1.2. El modelo ACT de psicopatología



Un ejemplo de ejercicio de aceptación podría consistir en que se imaginase una experiencia angustiosa –tal como una discusión con un amigo– y se trabajase en la asimilación de cuantos sentimientos pudieran suscitarse. La metáfora de los dos juegos constituye un buen ejemplo de una tal metáfora.

T[4]: ¿Por qué no prueba usted a considerarlo en los siguientes términos? Hay dos juegos en la vida. El primero de ellos se encuentra aquí, en esta mano

[el terapeuta puede entonces extender una de las suyas], y la clave estriba en él en atenuar la intensidad de cualquier idea o sentimiento con los que haya tenido alguna vez problemas. De salir usted victorioso en esta partida, esos pensamientos e ideas se desvanecerán. Hasta la fecha, ¿cómo le ha ido en este juego?

C[5]: ¡Venga hombre! Llevo jugando a ese juego la mayor parte de mi vida, y mis sentimientos siguen mostrándose tan inexpugnables como el primer día.

T: Diríamos, entonces, que en cierto modo ha estado usted compitiendo contra un equipo de profesionales, por lo que no había manera de que pudiese ganar.

C: Esa sería una buena manera de expresarlo.

T: Si por casualidad ganase, ¿qué es lo que conseguiría?

C: Pienso que si alguna vez lograra hacerme con el control de esa parte de mi vida, podría hacer todo eso que he estado perdiéndome, como salir con chicas, cambiar de trabajo o ser una persona más activa.

T: He aquí lo que le ofrezco: tengo aquí otro juego [el terapeuta extiende entonces la otra mano] al que la mayoría de la gente no presta ninguna atención. Se parece en ciertos respectos al primero, pero difiere de él en cosas muy importantes. Para empezar, es un juego limpio. Cuanto más se pone en él, más cosas se sacan también de él por regla general. Y lo que es aún más importante, en lugar de jugar con el fin de controlar sus pensamientos, en él va usted a jugar por esas cosas que quiere realmente hacer en la vida. En lugar de dedicarse a tener bajo control a sus sentimientos antes de dar siquiera un paso, ¿qué le parece si empezásemos directamente por avanzar? Lo que tendría que hacer entonces es sacar a su equipo del primer juego y trasladarlo al que ahora le propongo. Tal vez se le haga un poco difícil, porque los jugadores querrán mirar de vez en cuando a la otra cancha y comprobar el marcador, es decir, seguir, si fuera ello posible, jugando un poco más como hasta ahora. De suceder eso, tendrá usted que tomar consciencia de ello y recordarle a su equipo que el juego es ahora otro.

C: ¿Y limitarme entonces a sentirme angustiado?

T: Angustiado diría yo que ya lo está. Pero ahora podrá percibir su angustia cuando se sienta angustiado, y, en lugar de sentarse pura y simplemente a esperar a que su angustia desaparezca, continuar a la vez haciendo esas cosas que le parecen importantes.

Son varios los indicadores que nos avisan de que la terapia tiene que plantearse la aceptación como objetivo. He aquí algunos de los que el cliente puede mostrar:

- Hace afirmaciones sobre la necesidad que tiene de modificar, regular o controlar pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas.
- Evita hablar de según qué cosas.
- Cambia de tema.
- Se empeña en hablar de cosas que no le planteen problemas (de lo que ha hecho el fin de semana, por ejemplo, en lugar de sobre los objetivos del tratamiento).
- Interrumpe la marcha de la sesión contando chistes o haciéndose el gracioso.
- Evita el contacto visual.
- No cumple las tareas que se le ha encargado que realice fuera de las sesiones.
- No se implica en actividades de exposición.
- Se preocupa en exceso.

Los siguientes serían, en cambio, indicadores de un mayor nivel de aceptación por su parte:

- Se muestra más dispuesto a hablar de temas difíciles durante las sesiones.
- Saca a colación dificultades emocionales o pide hablar sobre ellas.
- Se implica en las tareas que se le ha encargado que realice fuera de las sesiones o en otros ejercicios de exposición.
- Habla de hacer cosas por el mero hecho de hacerlas o de probar a hacerlas.
- Adopta comportamientos nuevos o que llevaba largo tiempo sin adoptar.

- Dice cosas como: "Normalmente no hablaría de esto, pero…".

Defusión

Los pensamientos no se presentan como pensamientos. Debido a la naturaleza relacional y bidireccional del lenguaje humano (tal y como han hecho ver los trabajos de fundamentación teórica de la ACT[6]), nuestros pensamientos parecen ser esas mismas cosas a las que hacen ellos referencia, en vez de eso que, considerados absolutamente, ellos mismos propiamente serían. En general, las personas parecemos tener una consciencia mucho más nítida del mundo vertebrado por nuestras ideas sobre los hechos que de los hechos mismos.

Este problema, inherente a la naturaleza misma del lenguaje, contribuye nuestra cultura a agudizarlo aún más al enseñarnos que nuestros pensamientos negativos serían en sí mismos peligrosos o perjudiciales. Es del todo normal, por ejemplo, que se oiga a una persona decir: "Olvídate de ello y no le des más vueltas", a continuación de una situación difícil. Lo que de este modo está ella haciendo es tratar de protegernos de nuestros propios pensamientos.

No hay nada de verdaderamente peligroso en ningún hecho interno. En realidad, nuestras ocurrencias son tanto herramientas útiles como indicaciones de la importancia que para el momento presente reviste nuestro pasado. Pero no es fácil relacionarse con los pensamientos en tales términos de estar uno tomándoselos sin cesar de un modo literal. Pocas personas echarían a correr ante el pensamiento de que "llevo puesto un pantalón marrón", pero seguramente muchas lo harían ante el pensamiento de que "tal vez fracase". Los dos son meros pensamientos, sin embargo, y de vérselos como tales, es muy amplio el abanico de opciones a que cabría recurrir al reaccionarse a ellos. Los ejercicios de defusión buscan ayudar a los clientes a que tengan experiencia de sus pensamientos en términos del todo similares a los que experimentarían al limitarse a prestar oído a la voz de un anunciante durante un acontecimiento deportivo; a los pensamientos no debe ignorárselos, pero tampoco es en absoluto necesario hacerles caso.

La defusión cognitiva implica alterar el contexto en que se experimentan los pensamientos –contemplándolos con tal objeto como un proceso relacional en

curso– con el fin de socavar su influjo y relevancia automáticos. A la defusión cognitiva, para decirlo aún más simplemente, se la puede concebir como una deconstrucción del significado literal del pensamiento propio, por el que nuestras ocurrencias pasan a ser experimentadas como lo que verdaderamente son –es decir, pensamientos, y nada más que pensamientos–.

Como en el caso de los demás procesos ACT, la defusión no constituye una técnica específica. Como prácticas de defusión se hace uso de procedimientos muy diversos, algunos de los cuales pueden estar más estructurados que otros. En principio, el número de posibles técnicas de defusión cognitiva es ilimitado, y en protocolos ACT se han aplicado infinidad de ellas. He aquí un posible ejemplo:

T: Le importaría proporcionarme un ejemplo de un pensamiento que haya estado suponiendo realmente un obstáculo para usted?

C: Últimamente, el que más se repite es que soy un fracaso como padre. La semana pasada, sin ir más lejos, me olvidé de que era el cumpleaños de mi hija, y la verdad es que la mayoría de las veces en que me ha necesitado no he estado ahí para apoyarla.

T: ¿Le importaría que hiciéramos un ejercicio un tanto tonto con la idea de que es usted un fracaso como padre?

C: Para nada. Usted dirá.

T: Si esa idea fuera un perro, ¿qué clase de perro sería?

C: Uno grande y peligroso, como un pit bull.

T: ¿Y qué color tendría?

C: Marrón y negro. [El terapeuta puede ahora pasar revista a las diferentes características del perro, incluyendo tamaño, fuerza, personalidad, nivel de obediencia, velocidad, y sonido y volumen de sus ladridos. En cuanto el cliente se haya hecho una idea precisa de este pensamiento como un perro, el terapeuta puede decir algo como lo siguiente].

T: ¿Es este un perro del que tenga necesidad de librarse? Si fuera su propietario, ¿sería capaz de cuidarlo? ¿Se le ocurre alguna cosa útil o capaz de enriquecer su vida que pueda usted hacer con este perro?

Este ejercicio cumple un par de funciones. Ayuda al cliente a contemplar ese pensamiento (hasta ahora problemático para él) dentro de un diferente contexto, un contexto que antepone la mera observación –como ocurre tratándose de un perro real– a la sobreextensión cognitiva en que tan fácilmente recaemos las personas frente a la mayoría de los hechos. Tratar a este pensamiento como un objeto permite al cliente contemplarlo como algo que no resulta en general amenazador, o que, incluso pese a seguir resultando amenazador como tal objeto, habría pasado a entrañar una amenaza que ya no albergaría forzosamente implicaciones negativas con respecto a la persona que lo percibe. El ejercicio ayuda a establecer una distinción entre esta y el pensamiento. La persona no es el objeto, sino quien está pensando en él. El ejercicio aumenta también el número de respuestas con que un cliente puede reaccionar a sus ocurrencias. De no tomárselo él tan en serio, este pensamiento podría animarlo a convertirse en un mejor padre. De tomárselo al pie de la letra, lo que hará será seguramente todo lo contrario, porque: "De malas personas, ¿podría esperarse algo que no fuera malo?".

La defusión cognitiva es uno de los procesos a que mayor importancia se presta en ACT, y las oportunidades para hacer uso de ella son múltiples. He aquí algunos ejemplos de conductas por parte del cliente que indicarían que es preciso prestarle atención:

- No quiere hablar de según qué cosas.
- Afirma de un pensamiento que le da "miedo" o le resulta "demasiado difícil".
- Cierra los ojos o desvía la mirada del terapeuta al surgir un tema de conversación difícil.
- Sigue rígidamente reglas verbales que no funcionan.
- Muestra falta de espontaneidad en su conducta.
- Dice desear que un sentimiento, pensamiento o emoción desaparezcan.
- Dice sentirse emocionalmente constreñido.
- Confía y lo cifra todo en su intelecto.
- No es una persona con la que resulte agradable estar.
- Experimenta pensamientos y sentimientos problemáticos, suscitados por gran cantidad de situaciones.

- Dice tener que "entender" alguna cosa.

Y he aquí algunas de las señales que indicarían que el cliente está alcanzando un mayor nivel de transparencia verbal y defusión cognitiva:

- Se ríe de cosas durante la sesión.
- Empieza una historia de "buenos y malos" sobre otras personas y luego vacila y se aleja de la trama principal de la misma.
- Habla de su mente como de una entidad independiente (diciendo, por ejemplo, "ahí está mi mente haciendo de las suyas otra vez").
- Cuando parece estar confundido no le da demasiada importancia.
- Da pruebas de flexibilidad al hacer comentarios sobre la función de los pensamientos.

Yo como contexto

Tres son los tipos de yoes definidos por la ACT: el yo conceptualizado, el yo como un proceso de autoconsciencia permanente y el yo observador o yo como contexto. El yo conceptualizado es el yo constituido por nuestras autoevaluaciones y categorizaciones. En cierto modo se trata del yo que respondería a la pregunta: "¿Qué clase de persona es usted?". Las personas se definen a sí mismas como amables, útiles, malas, como parias, como estudiosas, o aun de muchas otras maneras.

Las personas solemos desarrollar un apego defensivo a nuestro yo conceptualizado. Si una persona, por ejemplo, cree ser una buena empleada, es posible que trabaje muy duramente para corroborar esa creencia, incluso aunque ello redunde en perjuicio de su familia u otras cosas que considere valiosas. En parecidos términos, de pensar una persona que es una fracasada y que el culpable de ello sería su madre, es también posible que trabaje muy duramente para confirmar esa idea negándose a modificar su conducta o modificando la forma en que se relaciona con su infancia. Al esforzarnos por convertirnos en "lo que debemos ser", el concepto que las personas tenemos de nosotras mismas ahoga nuestros deseos de cambiar. Es la forma del yo más peligrosa de todas, y en la ACT se dedica una especial atención a detectar y

debilitar el apego a este yo conceptualizado.

La autoconsciencia permanente coincide con una consciencia ininterrumpida de experiencias presentes en la que se toma nota de estas últimas de una forma descriptiva y no judicativa. Implica que se repare en cada experiencia tal cual ella es, como, por ejemplo: "Estoy pensando en esto; estoy sintiendo esto; estoy viendo esto". Se la considera en general como una forma sana de autoconsciencia. Dos son las ventajas principales que se derivan de tenerse experiencia de la consciencia en el momento presente: de un lado, seremos más conscientes de las actuales contingencias y de la relación de nuestro pasado con ellas, y mostraremos una mayor sensibilidad hacia ambas cosas; de otro, la consciencia misma resultará menos amenazadora en este contexto que cuando se la experimenta como un retrato de uno mismo.

El yo observador suele ser el tipo de yo con el que menos familiarizados estamos, y ello pese a que haya estado siempre ahí desde que nuestra amnesia infantil desapareciera. En realidad, desde el punto de vista de la teoría de marcos relacionales, si dicha amnesia tocó en buena parte a su fin fue precisamente por haberse desarrollado una tal consciencia de la individualidad. Esta última es el resultado de percibirse que las observaciones son realizadas a partir de un foco coherente: yo/aquí/ahora. En términos profanos, es el yo que está "al fondo de nuestros ojos", el "yo" que es consciente de las experiencias sin en ningún momento confundirse con ellas.

En la ACT buscamos fomentar la aprehensión de ese yo observador. Esta dimensión de la terapia crea una instancia psicológica en la que pensamientos y experiencias pueden sucederse sin que ello entrañe ninguna amenaza para uno mismo. La amenaza se desvanece por no estar el "yo/aquí/ahora" definido por ningún contenido. Esta consciencia cognitivamente establecida de la individualidad es el contexto en el que tienen lugar experiencias internas. Como los límites de dicho contexto no pueden ellos mismos ser observados por la persona, el yo observador pasa a investirse de un halo de transcendencia e ilimitación, engendrando, en una palabra, un sentido de espiritualidad[7].

Son diversos los ejercicios que promueven este proceso. El que reproducimos a continuación –un ejemplo abreviado del ejercicio del observador– constituye un lugar común dentro de la práctica ACT:

1. Ayude al cliente a entrar en contacto con el momento presente invitándole a que cierre los ojos y preste atención a sus sensaciones. Luego pídale que trate de observar al yo que está en ese momento experimentando esos hechos.
2. Haga luego que el cliente recuerde un día de la semana pasada. Lo más sencillo es que se seleccione un hecho que resulte de alguna manera significativo para él, como, por ejemplo, una discusión o una experiencia de signo más agradable. Ayúdele a que le refiera las vivencias que tuvo durante esa ocasión y a que entre en contacto con el yo que tuvo experiencia de ellas. Pregúntele si ese yo es el mismo que se halla ahora aquí presente.
3. Prosiga con el ejercicio remontándose de diez en diez años más o menos en el tiempo. Ayude al cliente a recordar cosas que le sucedieron cuando tenía entre veinte y treinta años, cuando era un adolescente y cuando no era aún más que un niño. Ayúdele a experimentar realmente lo que estaba sucediendo en esas épocas, y, en cuanto haya él entrado en contacto con esos momentos, haga que repare en el yo que estaba allí experimentándolos. Luego ayúdele a que compare ese yo con el que está ahora experimentando el presente y a que compruebe si ambos son el mismo.
4. Ayúdele a situar esta experiencia en un contexto terapéutico, haciéndole notar que uno y el mismo yo ha estado presente en todos los momentos de su vida y que no ha sido jamás desalojado de ellos por ninguna situación que haya podido vivir. El yo observador ha estado y estará siempre ahí.

La consciencia de un yo observador forma parte de otros muchos procesos ACT, por lo que algunos de los que figuran en la lista a continuación reproducida podrían insertarse también, supuesto el adecuado contexto, dentro de un proceso diferente. Los ejemplos que siguen definen situaciones en las que podría ser preciso que se prestase atención al yo como contexto:

- Le dan miedo sus experiencias.
- No quiere cambiar por miedo a perder su equilibrio.
- Experimenta que acontecimientos de su pasado son muy peligrosos para su yo.

- Ve refrenados sus deseos de avanzar por experiencias pretéritas y por el apego al relato de lo mucho que estas le han afectado.
- Piensa que para que otras cosas puedan cambiar las que primero tendrían que hacerlo serían sus experiencias pasadas.
- Tiene que "saber por qué" es como es.
- Tiene la sensación de no saber quién es.
- Tiene una pobre consciencia de los límites, mostrando una particular tendencia camaleónica a intentar convertirse en lo que otras personas piensan de él.
- Se siente personalmente amenazado por su angustia.
- Tiene dificultades para concentrarse y dormir.

Las referidas a continuación son algunas de las señales que indican que ha cobrado ya entidad como proceso una consciencia más transcendente del yo:

- Tiene la sensación de sentirse a gusto con la persona que es.
- Se siente a gusto dentro de su propio pellejo.
- Muestra un profundo sentido de empatía hacia otras personas.
- Muestra una inhabitual receptividad hacia los puntos de vista psicológicos del médico.
- Percibe una profunda sensación de conexión entre médico y cliente a nivel consciente.
- Tiene una consciencia sana y no defensiva de los límites interpersonales.
- Es capaz de percibir hechos internos como procesos en curso que no lo definen.
- Habla de los hechos internos como cosas que "le acompañan", pero que no le "dictan lo que tiene que hacer".

Contacto con el momento presente

Durante la mayor parte del tiempo estamos en nuestra cabeza en el futuro o en el pasado, ya sea discurriendo sobre cosas que nos hayan sucedido, ya reflexionando sobre las que pensamos que tendríamos en adelante que hacer.

Mucho menor, en cambio, es el tiempo que dedicamos a experimentar lo que está ahora mismo sucediendo. Este hecho, el de estar nosotros en contacto con el momento presente, tiene lugar cuando pensamientos, emociones y sensaciones físicas son experimentados por nosotros como procesos que están teniendo lugar ahora, en lugar de cómo hechos relacionados con nuestro pasado o referidos a nuestro futuro. Por lo general, al contacto con el momento presente se lo define como una experiencia consciente de hechos internos y externos que, además de ser simultánea al momento en que están estos produciéndose, estaría desprovista de todo apego a una valoración o juicio sobre los mismos. En términos terapéuticos, el contacto con el momento presente ayuda a los clientes a tener experiencia del mundo externo e interno tal cual este es realmente, en vez de como el mundo proyectado por su propia conducta simbólica.

El cultivo del contacto con el momento presente presenta semejanzas con un gran número de prácticas y terapias basadas en mindfulness, y comprende como mínimo dos destrezas: experimentar de una forma receptiva y plena lo que está sucediendo en el momento presente, y definir y describir esos hechos absteniéndose de juzgarlos. Son múltiples las maneras en que cabe enseñarse a hacer ambas cosas, siendo la meditación formal y las prácticas de atención plena las más comunes entre ellas. No todas esas prácticas son siempre uniformes –así, algunas prácticas de mindfulness incluyen a veces un componente de "control de las emociones"–. En ACT, el principal aspecto del contacto con el momento presente no consiste en controlar toda posible dimensión de nuestra experiencia interna, sino en experimentar con mayor plenitud todas las dimensiones de nuestra experiencia.

He aquí un ejemplo de un tal tipo de ejercicio:

T: Lo buscado por este ejercicio no es ayudarle a que se sienta tranquilo y relajado –si fuera eso lo que le ocurriese, tanto mejor, pero ese no es realmente nuestro objetivo–. Lo que de verdad nos proponemos con este ejercicio es ayudarle a que perciba la diferencia entre observar usted sus pensamientos y ver usted las cosas desde ellos. Una cosa es un pensamiento en tanto que pensamiento, y otra del todo distinta un pensamiento del que se tiene experiencia como "lo que yo soy".

1. Siéntese en una posición cómoda que pueda mantener un mínimo de unos diez minutos.
2. Cierre los ojos o concentre su vista en un punto determinado de la pared.
3. Empiece por prestar atención a su respiración. Repare en su aliento al entrar y salir él de sus pulmones. Tome consciencia de la temperatura del aire al entrar y compruebe si habría cambiado al salir. Dese cuenta de cómo su vientre se expande y contrae conforme respira. Preste toda su atención a estas sensaciones. Luego caiga en la cuenta de que todas las sensaciones que están vinculadas con su respiración han estado sin excepción ahí durante todo el día, pero que, sin embargo, esta es seguramente la primera vez que ha reparado en ellas.
4. Repare en los sonidos de la habitación. Primero en los más evidentes, como el rumor de las rejillas de la ventilación o el ir y venir de personas en los pasillos, y luego en los más leves. Esos sonidos han estado ahí todo el tiempo que llevamos reunidos aquí, pero esta es probablemente la primera vez que ha reparado en ellos.
5. Ahora preste atención a su cuerpo. Repare en lo que supone estar sentado en su silla. Note si esta es suave, áspera, desigual, etc. Note si su cuerpo está o no en tensión. Repare en lo que supone que el peso de su cuerpo haga presión sobre su asiento. De nuevo, esas sensaciones lleva usted todo el tiempo sintiéndolas, pero lo más probable es que esta sea la primera vez que ha tomado usted consciencia de ellas. El motivo de que la mayor parte de la gente no tengamos consciencia de nuestras actuales experiencias estriba en que vivimos en nuestra cabeza durante todo el día.
6. Le invito ahora a que tenga experiencia de su mente de un modo distinto. Va usted a contemplar su mente como observaría una persona el romper de las olas en la playa. No haga nada que no sea observar sus pensamientos. Si se le ocurre la idea de no estar seguro de qué es lo que pretendo, limítese a observar esa idea. Si no está seguro de estar haciendo eso mismo correctamente, observe ese último pensamiento. Si siente el deseo de aferrarse a un determinado pensamiento, no lo haga. Mire a ver si puede limitarse a observarlo.

7. Llegará un momento en que dejará de observar sus pensamientos y se habrá asimilado a uno de ellos. Ya no estará viendo ese pensamiento, sino que se habrá ensimismado en él, contemplándolo todo desde él. Cuando eso ocurra, haga que se desvanezca y retorne al presente. La meta del ejercicio es justamente esa: advertir la diferencia entre observar usted sus pensamientos y ver usted las cosas desde ellos. La mayor parte del día se la pasa usted viéndolo todo desde ellos. Es como si tuviera un globo de vidrio coloreado sobre su cabeza y contemplara usted el mundo a su través. Su mente nubla su experiencia en los mismos términos en que llevar puesto ese balón nubla su visión. No tiene por qué librarse de este último, pero sí puede cobrar una mayor consciencia de que está ahí, pasando así a tener experiencia del mundo como lo que este es, en lugar de como su mente desea que lo experimente.

He aquí algunos ejemplos de conductas del cliente que indicarían que debe prestarse atención al contacto con el momento presente:

- Da la impresión de vivir dentro de su cabeza.
- Se despista.
- Da la impresión de estar casi siempre acelerado y disperso.
- Se olvida de cosas o se dedica a soñar despierto durante las sesiones.
- No se siente presente en actividades agradables.
- Vive el momento presente inmerso en una nube de pensamientos y preocupaciones.
- No tiene consciencia de sus propios pensamientos y sentimientos, o no es capaz de describirlos cuando se le pide que lo haga.

Los referidos a continuación serían ejemplos de conductas que indicarían que el contacto con el momento presente marcha como debería:

- Se siente más presente en la habitación.
- Vuelve a disfrutar de las cosas.
- Es capaz de describir lo que está sintiendo y pensando.
- Muestra un comportamiento relacionado de forma efectiva y flexible con lo

ofrecido por el entorno actual.

- Repara con aprecio en los pequeños acontecimientos que se producen o en características de la habitación.

Valores

Los valores son esos ámbitos vitales que elegimos perseguir a cada momento, pero que nunca podremos alcanzar ni poseer como un objeto. Son, por expresarlo de otra manera, esos ámbitos de importancia que reconocemos y hacemos nuestros en tanto que guías de nuestras pautas de comportamiento. No son objetivos concretos, los cuales son hechos que tienen un comienzo y un fin determinados; ni sentimientos u ocurrencias, los cuales son meros efectos secundarios; ni tampoco, por último, "eso que deseamos" –sea cual fuere la razón por la que así lo hagamos–, porque a los valores debe elegírselos y tienen que ser personales y "no evitativos", a diferencia de muchos de nuestros "deseos", los cuales no son ninguna de esas tres cosas.

Supongamos que el lector valorase las relaciones románticas. Los valores son este caso como un adverbio: relacionarse románticamente. No hay nada ahí que podamos adquirir como un artículo ni que podamos poseer como un objeto. En tanto que valor, el lector no puede "hacerse" con el amor y a continuación detenerse y dedicarse a poseerlo al modo en el que "haría" un buen matrimonio o "se haría" con el interés sexual de otra persona. Atribuir importancia al hecho de relacionarse románticamente con los demás, forma parte de ese mismo valor, por lo que en el mismo momento en que el lector se adueña de él, pasa por eso mismo a poseerlo. Pero al ser él una cualidad de pautas ininterrumpidas de acción, no podrá tampoco tocar jamás a su fin mientras se retenga el valor. Por muy románticamente que se relacione el lector con otras personas, siempre quedará ahí alguna cosa romántica más que hacer.

Los valores pueden operar como una brújula con la que ayudarse a los clientes a descubrir qué rumbo tomar; proporcionan una guía de comportamiento que transciende cualesquiera hábitos o emociones y pensamientos momentáneos. Los ámbitos vitales de que cabe valerse como una guía mientras se persiguen valores son muchos. Familia, amigos, iniciativas sociales, salud, espiritualidad, valores cívicos y profesión serían ejemplos de algunos de ellos. Todo el mundo

valora ámbitos diferentes en la vida, y un terapeuta ACT se esfuerza por confirmar los valores de sus clientes sin juzgarlos, cosa que en casi todos los casos conduce a preguntarse de qué modo tendría él en puridad que reaccionar de haber observado que los valores del cliente son en gran medida incompatibles con los suyos. Esta situación, bastante más ficticia que real, deja normalmente de presentarse en cuanto los clientes excavan a mayor profundidad dentro de ellos mismos e identifican cuáles son sus valores más hondos. Pero de producirse y no poder llegarse a una solución, la relación terapéutica no puede proseguir, debiendo entonces adoptarse las medidas pertinentes (tales como la remisión del cliente a otro especialista).

Los valores son útiles debido a su aptitud para modificar relaciones funcionales –sobre todo por proporcionar ellos una alternativa atrayente a los patrones habituales de evitación–. De llegar, por ejemplo, alguien que sufra de agorafobia y para quien su familia ocupe un lugar importantísimo en su vida a cobrar consciencia de lo mucho que aquella se ha visto perjudicada por su negativa a frecuentar lugares públicos, el difícil proceso de exposición pasa entonces a tener una importancia real y que transciende el mero objetivo de conseguir que la angustia desaparezca. Los valores proporcionan, además, una dirección a la terapia. Un terapeuta ACT rara vez se esfuerza por aliviar exclusivamente un trastorno: dicho alivio está siempre al servicio de un valor, o puede incluso ocupar una posición subordinada con respecto a la persecución de un valor.

Son muchos los ejemplos formales de ejercicios en valores, tales como preguntarse a la persona qué querría que figurase escrito en su epitafio o qué le gustaría que se dijese de ella en su elogio fúnebre. Al trabajo sobre valores, al igual que a casi todos los demás procesos que poseen verdadera importancia en ACT, se le presta atención en la mayoría de las sesiones. Referimos a continuación un fragmento de una conversación con un cliente aquejado de un trastorno obsesivo-compulsivo, en el que, por completo en sintonía con lo que acabamos de decir, el médico se ha esforzado ante todo en basar el diálogo con el cliente en la relación que los valores de este último guardarían con sus rutinas maníacas de limpieza.

T: No estoy pidiéndole que se sienta a disgusto sin motivo. Lo que me pregunto es si merecería la pena que lo hiciese. ¿Sacaría algo bueno de ello

en caso de hacerlo?

C: Bueno, podría recobrar el control de mi vida.

T: ¿Por qué razón haría algo así? ¿Qué es eso que se está perdiendo debido a su obsesión y que le gustaría recuperar?

C: Me gustaría recuperar el tiempo perdido. Me gustaría tener tiempo para ver la tele, quedar con amigos, hacer lo que hace la gente corriente, y no tener que pasarme todo el día limpiando.

T: Se le hará difícil tener que pasarse sin esas cosas.

C: Muy difícil.

T: ¿Qué es lo que le impide ahora mismo recuperarlas?

C: Me resulta imposible. La obsesión por limpiar me vuelve loco cuando no estoy haciéndolo. Si me limito a ignorarla, está todo el día ahí.

T: Y al hacerle caso, se pierde todas esas cosas que tan importantes le parecen. ¿Qué es lo que quiere realmente?

C: Recuperar mi vida.

T: ¿Qué pasaría si su obsesión formara parte del hecho de vivir su vida? ¿Estaría dispuesto a aceptar esa situación?

He aquí algunas conductas del cliente que indican que debe prestarse atención a los valores:

- Se muestra desorientado.
- Siente que cosas como importancia, relevancia o vitalidad no reciben una adecuada atención en la terapia.
- No tiene claras las razones por las que debería implicarse en el tratamiento.
- Muestra conductas que con frecuencia se hallan al servicio del control de sus emociones o de otros procesos de evitación.
- Concede valor a determinadas cosas por esperar otras personas que así lo haga.
- Concede valor a determinadas cosas con el fin de no sentir culpabilidad o vergüenza.

He aquí algunos indicios de que los valores desempeñan un papel en la conducta del cliente:

- Se implica en actividades por su valor intrínseco y por la vitalidad que proporcionan.
- Tiene claro lo que quiere.
- Establece un vínculo entre sufrimientos pasados y objetivos presentes.
- Muestra comportamientos que están al servicio de valores.
- Se muestra más receptivo o dispuesto, contemplando la vulnerabilidad como un ingrediente de algo que se desea fervientemente en lugar de como un fardo que habría que eliminar.

Acción comprometida

La acción comprometida es el centro sobre el que gravita la terapia conductual tradicional, así como el centro de gravedad de la ACT. En una sesión ACT figura una afirmación que captura la esencia de lo que acabamos de decir: "Ahora que por fin hemos dejado de manipular su mente, pasemos a hacer eso que es importante para usted".

En muchas ocasiones el cliente posee el repertorio con el que poder superar su trastorno –los fumadores saben lo que tienen que hacer para abstenerse de fumar, personas a las que se ha diagnosticado una tricotilomanía saben lo que tienen que hacer para dejar de arrancarse los cabellos, personas a las que se ha diagnosticado una depresión saben lo que tienen que hacer para empezar a vivir–, pero sus mentes se interponen en su camino. Muchas intervenciones conductuales tradicionales serían efectivas con solo que el cliente fuese capaz de seguir los consejos de su terapeuta. Una persona contaría con muy buenas oportunidades de ver paliado su trastorno de angustia si participase en exposiciones tanto dentro como fuera de las sesiones. La acción comprometida implica que se definan valores a lo largo de un itinerario determinado y que, a continuación, se actúe con arreglo a ellos mientras van poniéndose otras estrategias ACT en práctica, hasta acabar así por establecerse pautas cada vez más exigentes de comportamiento sano.

La manera concreta en que puede ponerse en práctica la acción comprometida difiere según individuos y trastornos. Los compromisos suelen a menudo formularse en voz alta en presencia del terapeuta u otros sujetos. El alcance y grado de los compromisos suelen verse incrementados conforme avanza la terapia, y a medida que se va reaccionando a recaídas y deslices mediante conductas que reafirman los procesos de cambio deseados la consciencia que se tiene de los patrones de comportamiento va haciéndose cada vez más aguda.

La modalidad de ejercicio de compromiso conductual más evidente y más a menudo utilizada es la exposición gradual, que cabe aplicar a casi todos los tipos de trastorno psicológico. Cliente y terapeuta tienen que definir aquí cuál sería el objetivo más ambicioso posible. Tratándose de la abstinencia de tabaco, podría él consistir en que se deje de fumar; tratándose de trastornos de angustia, en que se haga frente, sin evitarlos, a estímulos que provoquen ansiedad; tratándose de una persona aquejada de una depresión, en mostrarse ella activa y actuar con arreglo a sus valores a lo largo de la jornada. Con frecuencia, se hace uso del objetivo nombrado con el fin de definirse una jerarquía aproximada que permita a la persona perseguir dicho objetivo final a base de pequeños pasos. El cliente puede entonces ir trabajando cada uno de ellos, y al ir de esta forma reuniendo una experiencia directa del modo en que los procesos ACT se integran en el cumplimiento de cada una de esas etapas, no suele tener nada de extraño verle animarse a dar motu proprio pasos adicionales o aún más ambiciosos que los inicialmente consensuados con el terapeuta. Sucede ello cuando llega a tenerse más clara la más amplia función de los ejercicios. Al mensaje ACT le es inherente una suerte de vis transformadora, y en cuanto los clientes tienen verdadera experiencia de ella, se dan cuenta de que no hay ninguna razón por la que tengan que seguir viviendo presos en jaulas mentales que ellos mismos han fabricado. Las etapas guardan relación con cosas importantes para el cliente –en lugar de con nada más que la supresión de su trastorno–, por lo que es frecuente que la implicación en tales actividades venga a reforzar y perpetuar los nuevos patrones de comportamiento.

He aquí algunos ejemplos de conductas que indicarían que debe prestarse atención a una acción comprometida por parte del cliente:

- Se muestra inactivo.

- No realiza las tareas que se le ha encargado que realice fuera de las sesiones ni los ejercicios de compromiso.
- No parece sentir que su vida tenga vitalidad.
- Se presenta abúlico o sin ningún sentido de la inmediatez.
- No está haciendo cosas que sean importantes para él, no planea hacer las cosas de una manera distinta, o bien piensa que las acciones comprometidas son pesadas u onerosas.

Y he aquí algunos ejemplos de conductas que indicarían que el cliente se implica en acciones comprometidas:

- Adopta de forma espontánea conductas nuevas.
- Lleva a cabo las tareas que se le ha encargado que realice fuera de las sesiones y cumple los compromisos.
- Siente que su vida está cambiando –sobre todo en áreas en las que estaba bloqueado–.
- Experimenta una generalización a nuevos ámbitos.
- Muestra flexibilidad, responsabilidad y empoderamiento.

Grupos de procesos ACT

Tal y como se ha mostrado ya en la figura 1.1, los seis procesos ACT fundamentales pueden reunirse en dos grupos principales que giran en torno a un tema central.

Procesos de mindfulness y aceptación

Los procesos de mindfulness y aceptación guardan sobre todo relación con la dimensión "cognitiva" de la terapia, y de ellos se hace uso como herramientas con las que trabajarse con los pensamientos, emociones y sensaciones físicas del cliente. Lo que por su medio busca ante todo modificarse no es tanto la forma, frecuencia o sensibilidad situacional de los hechos internos problemáticos de aquel, cuanto la función por ellos desempeñada. Facilitan el que pueda prescindirse de esos hechos como variables de importancia y situarse de nuevo en primer plano una modificación manifiesta y significativa de su conducta.

Procesos de compromiso y cambio conductual

Los procesos de compromiso y cambio conductual son los que mayor parecido guardan con la terapia conductual o la modificación conductual tradicionales. Su principal misión estriba en ayudar a la persona a modificar conductas a largo plazo disfuncionales. Difieren de la terapia conductual clásica en que los cambios están siempre en ellos al servicio de algo más importante –algo que la persona considere valioso–. Se asemejan a ella en la importancia que conceden a la construcción de repertorios manifiestos y al cumplimiento de objetivos.

Flexibilidad psicológica

La principal función que cumplen los seis procesos es promover la flexibilidad psicológica. Esta última se observa cuando los clientes adoptan conductas nuevas –o perseveran en conductas– que se hallan tanto unas como otras al servicio de valores que ellos mismos han escogido, y hacen ambas cosas animados por un espíritu de apertura, presencia y alerta. La flexibilidad psicológica consiste en buena parte en la capacidad de experimentarse los

hechos internos desde el prisma de un diferente contexto funcional. Un pensamiento experimentado como un simple pensamiento no es peligroso, al igual que de la sensación de ir montado en una montaña rusa no se suele tampoco tener experiencia como una sensación en sí misma peligrosa, sino más bien todo lo contrario, es decir, divertida.

La otra cara de la flexibilidad psicológica consiste en la capacidad de avanzar en una dirección que se considera valiosa aceptándose a la vez los hechos internos que vayan produciéndose. La mayoría de las personas pecamos de psicológicamente rígidas por haber renunciado a perseguir nuestros valores y apostado, en vez de ello, por controlar nuestros pensamientos y sentimientos. Obramos como si necesitásemos hacernos primero con el control de unos y otros antes de poder dar siquiera un paso. De ser el lector psicológicamente flexible, ello querría decir, por tanto, que, fuera cual fuese la naturaleza de sus vivencias internas, la persona que está ahora leyendo estas líneas sería capaz de seguir en todo momento hacia adelante.

Resumen y estructura del presente libro

La ACT no es un grupo de técnicas, sino ese grupo de procesos esenciales que constituyen el objetivo de este modelo de terapia. Contándose con recursos para percibir lo necesario de que se atienda a esos procesos y capacidad para hacer eso mismo de un modo eficaz, los beneficios que se obtengan practicando ACT serán máximos. Tales recursos y capacidad, sin embargo, no hay enseñanza alguna que pueda transmitirlos por entero por medio de un conjunto de reglas, por lo que en este volumen lo que trataremos de hacer es familiarizar al lector con las técnicas que le permitirán discernir la presencia o ausencia de dichos procesos.

Confiamos en que sabremos ayudar al lector a desarrollar la capacidad de identificar al vuelo procesos ACT y reconocer cuáles serían las reacciones funcionalmente útiles a los mismos. Y confiamos también en que, aunque con tal fin siempre serán necesarios tiempo y práctica, las presentes páginas le servirán de alguna manera para acelerar ese proceso.

Constituyen este libro transcripciones clínicas de sesiones de terapia con un cliente varón de mediana edad aquejado de problemas de ira, angustia y depresión, y dirigidas por un terapeuta con amplia experiencia en ACT. Recorreremos cada una de las diferentes sesiones, intercalando comentarios sobre los diversos procesos que vayan suscitándose y abordándose. Haremos notar si creemos que se ha abordado con eficacia cada uno de ellos o, de ser este el caso, de qué modo pensamos nosotros que podría haberse hecho más apropiadamente esto último. Mencionaremos también otras alternativas con las que cabría que se hubiera atendido a dichos procesos, y no dejaremos de señalar lo que pensamos que está produciéndose en la sesión terapéutica y en qué casos consideramos que esta progresaría como es de rigor.

Al final de cada capítulo, examinaremos hasta qué punto se ha producido un avance en cada uno de los procesos, lo que proporcionará al lector una perspectiva de los progresos de la terapia a lo largo de las sesiones. Gran parte de esos procesos son abordados en muchas sesiones, no obstante lo cual estas siguen un orden que podríamos considerar típico. Dado que los estilos que cabe

aplicar al hacerse ACT son muchos, se ha de poner mucho cuidado en no concluir que la secuencia aquí seguida sería la única correcta, la única posible o aun la más típica de ellas. Lo en verdad importante es que se aprenda a identificar procesos ACT en el cliente, y que se cuente con alternativas con que abordarse los procesos verdaderamente esenciales que permitan que las sesiones progresen en la dirección requerida.

De las elecciones tomadas se siguen nuevas tareas, y ver de qué modo se produce esto último es uno de los objetivos que han presidido la estructuración del presente volumen. Supóngase, por ejemplo, que un cliente a quien se hubiese diagnosticado un trastorno obsesivo-compulsivo dijese: "De verdad que me encantaría poder marcharme sin más de mi casa por las mañanas, pero es que mis obsesiones son demasiado fuertes como para poder hacerlo, y no solo eso, sino que, como no cumpla mi rutina, ya no me dejarán ni un solo momento de paz durante toda la jornada". Una respuesta que atendiese a la defusión podría rezar como sigue: "Al oírle, tengo la sensación de que está usted realmente convencido de lo que me cuenta… ¿Hasta qué punto es así?"; mientras que una respuesta que atendiese a los valores podría ser del siguiente tenor: "¿Qué aspectos de su vida salen perdiendo por tener usted que quedarse en casa y cumplir con su rutina?".

En parecidos términos, las respuestas podrían haber tenido lugar a partir de cualquier otro de los puntos del modelo ACT. Y como enseguida podrá el lector apreciar en las transcripciones, de las elecciones que a cada momento se tomen se seguirán a su vez nuevas tareas. Pasemos, pues, sin más dilaciones ya a examinar las sesiones.

---

1. Al respecto, cf. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999.

2. Al respecto, cf., por ejemplo, J. Dahl, K.G. Wilson y C. Luciano, Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain, New Harbinger, Oakland 2005; G. H. Eifert y J. P. Forsyth, Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders, New Harbinger, Oakland 2005; S. C. Hayes y K. D.

STROSAHL, A practical guide for Acceptance and Commitment Therapy, Springer, Nueva York 2004; R. D. WALSER y D. WESTRUP, Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems, New Harbinger, Oakland 2007; así como R. D. ZETTLE, ACT for depression, New Harbinger, Oakland 2007.

3. Cf. figura 1.1.

4. “Terapeuta”.

5. “Cliente”.

6. Al respecto, cf. S. C. HAYES, D. BARNES-HOLMES y B. ROCHE (Ed.), Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition, Kluwer Academic / Plenum, Nueva York 2001.

7. Al respecto, cf. S. C. Hayes, Making sense of spirituality: Behaviorism XII, pp. 99-110.

Comprometiéndose con la terapia y empezando a liberarse del conflicto

La ACT es una intervención psicológica no tradicional en varios sentidos. Para empezar, es ante todo una intervención basada en la aceptación. La mayoría de los clientes acude a terapia confiando en que el terapeuta les ayudará a atenuar la intensidad de la emoción, sea cual fuere esta (angustia, ira o depresión, por ejemplo), que estén ellos experimentando. El verdadero objetivo de la ACT no es ese, sin embargo. A lo que en realidad aspira esta última es a que el cliente viva una vida plena, y en ocasiones lo que eso significa no es sino que este último tendrá que vivir esa vida en compañía de sentimientos, pensamientos, recuerdos y sensaciones físicas difíciles o conductas compulsivas. A largo plazo, casi todos los clientes desean vivir una vida plena y llena de sentido, pero piensan que, para que tal cosa pueda suceder, de lo primero que sería preciso ocuparse es de sus experiencias internas negativas. Tan obsesionados están por hacerse con el control sobre estas –y tan cegados por el aparente éxito que a corto plazo parecen haber tenido algunas de sus tentativas en dicha dirección– que no aciertan a darse cuenta de que todos esos esfuerzos no son sino desvíos que no harán otra cosa que alejarlos cada vez más de la avenida principal.

La ACT nos descubre una verdad de experiencia: cuanto más luchemos con nuestras interioridades, tanto menor será el control que ejerzamos sobre la vida misma, y no solo eso, sino que, lo que no deja de ser irónico, tanto más negativo –en vez de menos– se volverá también nuestro mundo interno.

Aun siendo cierto que la ACT ayuda a arrojar luz sobre este paradójico proceso, el terapeuta tiene necesidad tanto de un espacio psicológico como de un cierto período de tiempo con este fin, y, como consecuencia de ello, en la ACT el médico empieza siempre por avisar a los clientes de que lo que están a punto de experimentar no va a ajustarse a lo que ellos esperan, así como de que tendrá que pasar algún tiempo antes de poder descubrirse si el tratamiento resulta o no de utilidad. Con el fin de restar prioridad al control de las emociones para concedérsela al objetivo de vivir una vida plena, el terapeuta ayuda entonces a

los clientes a familiarizarse un poco más con las consecuencias de sus esfuerzos por controlarlas, lo que permite que estos últimos puedan ser examinados sin tener de antemano que prejuzgarse si serían o no de utilidad en la experiencia real y concreta. Tal es el trabajo sobre el que vamos a centrarnos en el presente capítulo.

Estructura de las transcripciones

La mayoría de las páginas que siguen van a versar sobre fragmentos de transcripciones. Aunque dichos fragmentos darán en ocasiones pequeños saltos hacia delante –produciéndose, como consecuencia de ello, ciertos huecos–, al seleccionarlos hemos tratado siempre de que el lector pueda hacerse una idea clara de la naturaleza de la sesión incluso en los casos en los que nos hemos visto forzados a modificarlos en aras de la confidencialidad y de nuestros objetivos pedagógicos.

El lector tropezará aquí y allá con los términos con los que se denotan los seis procesos ACT de flexibilidad fundamentales y los seis procesos ACT patológicos o de rigidez ya mencionados en el capítulo precedente. De observar el lector que uno de esos seis procesos de flexibilidad (es decir, aceptación, defusión, presencia, yo como contexto, valores y actuación comprometida) aparece encerrado entre corchetes, ello indicará que dichos procesos se hallan presentes. Y de observar él que se ha aplicado idéntico procedimiento en el caso de uno de los seis procesos patológicos o de rigidez (evitación, fusión, no presencia, yo conceptualizado, falta de valores claros o inacción), ello será señal de nuestra convicción de que también ellos han hecho aparición en la sesión. De haberse expresado el sujeto, por ejemplo, en términos de aceptación, en la transcripción se habrá hecho figurar la acotación "[aceptación]"; y de haber dado él muestras en un determinado momento de una intensa fusión cognitiva, ello se habrá indicado añadiéndose la acotación "[fusión]". Hemos incluido también dos acotaciones más, "[flexible]" y "[rígido]", con el fin de indicar la presencia –o ausencia– simultáneas de varios procesos ACT. Aunque confiamos en que con estas indicaciones el lector tendrá menos dificultades para advertir la presencia o ausencia de todos esos procesos en un momento dado, se cometería un error observándose en esta notación un sistema de acotación formal. De tales sistemas se hace uso en ACT[1], pero dado que en nuestro texto lo más frecuente es que no haya prácticamente una sola afirmación que no cupiera acotar –mediante varias categorías a la vez, además, en más de un caso–, hemos renunciado a hacerlo así por no ajustarse ello a nuestros actuales propósitos. Los términos que hemos introducido están ahí por motivos que

estamos más que dispuestos a justificar, pero su ausencia no es informativa. Junto a una afirmación relacionada con valores, por ejemplo, puede no figurar la categoría "[valores]", por estar nosotros sirviéndonos en esa ocasión nada más que de los términos imprescindibles para aclarar la marcha de la sesión. A veces, cuando nos ha parecido preciso, hemos añadido alguna aclaración a nuestras acotaciones. En dichos casos, esta última figura también entre corchetes.

Descripción del cliente

El presente volumen no va a versar sobre la conceptualización de casos ACT, y será poco el espacio que reservemos aquí a la misma de no hacer ella aparición en el curso de la interacción terapéutica[2].

Cumple, con todo, que ofrezcamos siquiera una breve descripción del cliente. Este último es un varón divorciado de mediana edad, padre de tres hijos con edades comprendidas entre nueve y dieciséis años que viven con él en régimen de custodia compartida, que lleva ya un número considerable de años aquejado por problemas de depresión, angustia y estallidos de ira. Es dueño de un restaurante que incluye una tienda contigua de comestibles, y dedica un número relativamente elevado de horas al día al cuidado de su negocio. En el trato personal, transmite la impresión de ser una persona tensa y un tanto estirada. Puede ser bastante lacónico, y ha hecho al terapeuta blanco de algún que otro dardo envenenado incluso desde las primeras sesiones. Aun contando con alguna que otra amistad, es una persona solitaria. Inteligente y bien vestido, proyecta un aura de competencia. En la sesión de evaluación quiso hablar de las causas externas de sus problemas, a las que identificaba, entre otros, con su ex-mujer, sus empleados, su antigua novia y terapeutas anteriores.

Empezando a trabajar: sesión primera

T: Vale. Hasta ahora, en realidad, no nos hemos reunido más que en esa ocasión pasada. ¿Ha pensado en lo que suponía venir aquí y empezar a visitar otra vez a un loquero? Me refiero a que si se ha parado en algún momento a darle vueltas al hecho de que se haya decidido a acudir otra vez a terapia.

C: Bueno, un par de cosas sí que se me han pasado por la mente. La primera es que no iba usted a ser capaz de describir en detalle el tipo de terapia que aplica. Entiendo que lo que esta pretende es que se abstenga uno de guerrear en lugar de ganar la guerra, pero la verdad es que no tengo ni idea de cómo se propone hacer usted semejante cosa. He pensado que el asunto tenía su miga, porque siempre he creído que de no ser uno capaz de explicarles a los demás lo que hace o sus motivos para hacerlo, entonces es que ni uno mismo sabe realmente de qué se trata. Estoy dispuesto a intentarlo, y doy por sentado que lo he entendido, pero el asunto me tiene un poco preocupado, cosa de la que no puede decirse que me agrade [fusión, evitación].

T: Vale, sí, el asunto, eso es verdad, no tiene nada de sencillo. ¿Me permite que le proponga una distinción, que tal vez podría sernos de ayuda, entre dos tipos de diálogo? En el primero de ellos de lo que se trata es de describir una cosa. En el segundo, de cambiar la situación. Y a veces el primero no describe el mejor itinerario para llegar al segundo. Se parece a lo que distingue a un periodista de un entrenador. Un entrenador puede decir lo que le venga en gana y expresarse en términos que no cabe entender de forma literal, tales como: "Deslízate flotando sobre la cancha", cosa que, como usted bien sabe, ninguna persona puede en verdad hacer. Pero si sus palabras consiguen el efecto deseado, pues bueno, entonces en ese caso ya no hay nada que objetar, porque de eso es justamente de lo que se trata. Un reportero, en cambio, tiene que describir las cosas con precisión, o de lo contrario no mantendrá su puesto de trabajo durante mucho tiempo. Pues bien, lo que yo busco aquí es que dialoguemos para cambiar la situación. Así que dígame, ¿practica usted algún deporte, o toca algún tipo de instrumento

musical?

C: Hago esquí.

T: Vale. ¿Y se ha encontrado alguna vez al hacerlo con un instructor que hablase demasiado?

C: Sí.

T: ¿Y con que a continuación se daba usted cuenta de que tenía demasiada información en la cabeza?

C: Por supuesto.

T: ¿Y con que luego se decía a sí mismo algo así como: "Entonces, dónde ha dicho que tengo que poner el pie…"?

C: Hummm…

T: ¿Y con que luego se sentía usted como un idiota? Pues aquí nos ocurriría algo parecido. Yo podría exponerle ahora mismo todo el asunto con arreglo a un esquema muy lógico y perfectamente estructurado, pero eso mismo podría también convertirse en un verdadero obstáculo. Una de las cosas que quiero conseguir aquí es que ambos nos sintamos libres para olvidarnos hasta cierto punto de ser tan lógicos, y que los dos podamos dialogar como mejor nos parezca siempre que ello le sea a usted de utilidad para alcanzar los objetivos que de verdad quiere convertir en realidad viniendo aquí. Y ello incluso si, con tal de salirnos con la nuestra, tenemos con este fin que contradecirnos o ser ilógicos o poco claros al hacerlo. Luego, cuando el trabajo que importa esté hecho, ya habrá tiempo de sobra para que analicemos lógicamente –siempre que sea aconsejable hacerlo así– lo que hayamos venido haciendo. Lo primero es avanzar, comprender viene después. De lo contrario, lo único que haríamos sería enredarnos en discusiones teóricas, desviándole del que es su auténtico propósito.

C: Se ha expresado usted con mucha propiedad, aunque esté hablando de cosas con las que no estoy aún familiarizado. Estoy dispuesto a tirar de fe durante un tiempo, incluso aun cuando ello me resulte un poco incómodo [aceptación].

Resulta bastante evidente que el cliente está fusionado con sus pensamientos.

Está enfocando la situación terapéutica tal y como lo haría con casi cualquier otra situación en su vida. Quiere entenderla lógicamente. Quiere poder hacer uso de su coco y, después de haber desentrañado el enigma valiéndose de su entendimiento discursivo, sentirse en disposición de decidir si la terapia será o no de utilidad en su caso. El terapeuta, en cambio, tiene forzosamente que eludir ese proceso, aunque solo sea porque este no es sino un ingrediente más de ese mismo sistema en el que tienen su origen los conflictos del cliente. En este caso se ha dado ya un consentimiento informado, por lo que de nada serviría intentar describir con exactitud y de un modo exhaustivo lo que se va a hacer, ni el porqué, en un sentido topográfico. En lugar de jugar con él a este juego, el terapeuta está pidiendo al cliente que renuncie a su afán por estar al cabo de cada detalle y se atreva a dar un paso adelante pese a andar aún bastante a oscuras sobre el asunto. Comparada con la manera en la que el cliente gestiona habitualmente este tipo de situaciones, la diferencia es muy grande.

En las observaciones que ha hecho el cliente al terapeuta se advierte también una actitud desafiante –"Demuéstremelo", parece estar diciéndole–, que en ocasiones ha hecho también sitio a juicios de valor –así, por ejemplo, al insinuarle que "ni usted mismo sabe realmente de qué se trata"; o al decirle: "Se ha expresado usted con mucha propiedad"–. El terapeuta ha tomado aceptación y defusión como modelo absteniéndose de replicar o de expresar, con el fin de entrar en una discusión, la incomodidad que esos comentarios puedan haberle causado. Ha hecho oídos sordos a esos juicios, pero sin a su vez juzgar al cliente.

Incluso en estas primeras interacciones el lector se habrá advertido ya del intento del terapeuta por crear un contexto socio-verbal distinto del que se produce fuera de la situación terapéutica y que promueve y toma de una forma deliberada como modelo procesos ACT. Tal cosa es necesaria porque un buen número de prácticas ACT operan de un modo distinto a como suelen resolverse las cosas extramuros de la terapia. Un terapeuta ACT intentará, por ejemplo, suscitar la aparición de emociones sin a la vez tratar de proteger de ellas a la persona, y se servirá al hablar con esta de metáforas y paradojas. Para poder hacerlo así necesita el consentimiento del cliente, porque de lo contrario es muy

probable que este no acabe de implicarse por entero en la terapia o ponga fin a esta de forma prematura. En la sesión previa de evaluación, el terapeuta pidió al cliente tanto que estuviera abierto a cosas nuevas como que renunciase a valorar los méritos de la terapia de un golpe e hiciera eso mismo progresivamente, a medida que ella fuera avanzando. El reproducido a continuación es un fragmento de dicha sesión.

Contrato terapéutico

T: La otra cosa que me gustaría es que reservásemos un espacio de tiempo, grande o pequeño, para realizar esta labor sin tener forzosamente que pararnos a evaluarla en cada una de sus etapas. Señale usted, si así lo desea, el que le resulte más cómodo. Luego, una vez cumplido ese plazo, podremos detenernos y examinar cómo están yendo las cosas, y podrá usted decirme (en lugar de ser yo quien se lo diga) si estamos o no avanzando. Una terapia se parece a veces a la limpieza de un cristal embarrado: antes de que quede del todo limpio es muy probable que las primeras pasadas de la esponja lo hagan parecer aún más sucio. Cuantas más veces vaya enjuagándosela con agua, mejor aspecto tendrá la luna, pero no quedará del todo bien hasta habérsela aclarado del todo. Aquí ocurre algo parecido. A veces la gente se siente cada vez más y más confundida, como si estuviera retrocediendo en lugar de avanzar. Por un lado, quiero asegurarme de que sea usted quien tenga el control, es decir, la sensación de que esta es su terapia y de que no está usted haciendo suyos sin más los planteamientos del último listillo en presentarse. Por otro, me gustaría asegurarme de que contemos con el tiempo necesario para cruzar unos cuantos valles y montañas.

Que se llegue a un acuerdo sobre el curso del tratamiento y se advierta con toda franqueza de las dificultades con que probablemente van en él a tropezarse, es cosa que reviste importancia con vistas a un consentimiento informado en una terapia como la ACT, porque el lector nunca va a poder explicar del todo “lo que va a pasar” en un tratamiento que, como este, modificará sin excepción el modo en que se entiende el mundo y la propia psicología.

Examinando la experiencia

El diálogo que vamos a reproducir a continuación se sitúa en un momento posterior de la primera sesión. Su diseño responde al propósito de ayudar al cliente a enfrentarse a la situación actual y empezar a liberarse de sus conflictos. En esta fase, el terapeuta va a examinar los éxitos reunidos por cada técnica a la hora de controlar las emociones y pensamientos del cliente, fin con el cual va a hacer que este traiga a su memoria las diversas tentativas que en tal dirección haya ensayado hasta la fecha, posibilitando así que pueda llegar a una conclusión objetiva sobre su eficacia. Lo importante aquí no es juzgar las experiencias del cliente, sean estas cuales fueren, sino confirmarlas. Lo normal es que los clientes piensen que si las cosas no han funcionado es por culpa suya, y que en ningún momento parezcan haber considerado la alternativa opuesta, es decir, que si las cosas no han funcionado es porque así es justamente como funcionan este tipo de cosas. Funcionalmente hablando, confirmar las experiencias del cliente disminuye su apego cognitivo a eso que no ha estado funcionando y abre la puerta a un enfoque alternativo del todo diferente.

T: Al oírle, tengo la sensación de que, entre las cosas con las que ha estado desde siempre luchando, la depresión ha estado sin falta ahí desde la adolescencia, ¿no es cierto? Y la angustia, especialmente al relacionarse usted con otras personas y sufrir ocasionales ataques de pánico. Y luego está el asunto este de la ira, del que me atrevo a decir que es el tipo de conflicto adicional que más le interesa.

C: Desde luego. Creo haberme demostrado a mí mismo que no soy capaz de controlar la depresión, incluso pese a no haber renunciado a intentarlo. La angustia viene y va, pero la mayoría de las veces le doy esquinazo sin más. La ira siento que puedo o debería poder controlarla, por lo que es la que más me desconcierta, y además supone un fastidio e interfiere con mis planes [evitación, yo conceptualizado].

T: Póngame ejemplos de la manera en que la ira interfiere con sus planes. ¿A expensas de qué?

C: “¿A expensas…?”. Pues, por ejemplo, interrumpe cualquier cosa que esté

haciendo, ya sea ello trabajar o pasar un buen rato en un determinado momento.

T: ¿Le importaría ser un poco más explícito?

C: Pues estoy trabajando, por ejemplo, y tengo a un empleado haciendo algo o advierto alguna cosa que indica que esa persona no ha puesto el cuidado debido, o se ha distraído, o ha tenido un descuido, o lo que fuere, y en lugar de pensar simplemente: "Zowie, esta persona no ha puesto el debido cuidado, o se ha distraído, o ha tenido un descuido", estallo interiormente: "¡Pero en qué estaba pensando este capullo!". Me pasa una y otra vez. Verá, me resulta inconcebible que puedan tener tan poco sentido de la responsabilidad. Me pudre, y me fastidia un montón tener que vivir con ello, no poder quitármelo sin más de la cabeza, estar obligado a tomar cartas en el asunto y, para poder ocuparme de los problemas de esa persona, tener que robarle tiempo a cosas que me parecen más importantes o agradables [fusión]. Cuando consigo desconectar del trabajo y tengo tiempo para pensar y reflexionar un poco, el problema insiste en venírseme una y otra vez a la mente, sin parar, y empiezo a pensar: "Entonces, ¿cómo voy a solucionar esto?". En ese momento se supone que ya no estoy trabajando, por lo que con una sensación de resentimiento enorme me pregunto a santo de qué tiene que estar otra vez el asunto sorbiéndome el seso de esa manera [no presencia; está proporcionándonos un ejemplo de lo difícil que le resulta mantenerse presente y evitar sentirse asediado mentalmente por sus obsesiones fuera de las sesiones].

T: ¿Y en los otros casos? Mi pregunta es otra vez la misma. Tratándose de su depresión y su angustia, ¿cuáles serían las consecuencias negativas?

C: Pues muy similares. Invierto un montón de energía intentando librarme de ellas, gestionarlas, aliviarlas, tratar de convertirlas en algo manejable a base de reprimirlas, buscarles remedio o lo que fuere. Me cuestan días enteros de mal humor, o me impiden ir a trabajar. Si tengo el día libre, me quedo en la cama, pura y simplemente; soy incapaz de levantarme [evitación, fusión, falta de valores claros]. Cuando me entra la angustia, me encierro en mí mismo.

T: Entiendo. Y todos esos apaños, remedios, luchas, planificaciones,

cavilaciones, etc., que se producen en el caso de la ira –"¡Pero en qué estaba pensando esta persona!"; o: "Entonces, ¿qué es lo que voy a hacer para solucionar esto?"–, ¿son los mismos que se producen en el caso de la depresión y la angustia? ¿Se trataría, en esencia, del mismo tipo de conflicto?

C: Sí, los métodos son los mismos.

El terapeuta está empezando a sentar las bases desde las que le será posible agrupar todos esos diferentes comportamientos bajo una misma categoría funcional para el cliente: la evitación de experiencias. Sus últimas observaciones buscan empezar a fomentar la aceptación en detrimento del control, en parte destacando los costes que se derivan de los intentos de controlar depresión e ira, en parte deparando a las experiencias del cliente un tratamiento del todo realista. Con ello está comunicándole que las consecuencias que ha tenido que vivir no tienen nada de raro, y que las razones por las que tendría que renunciarse al control estriban en realidad en lo pobre de los resultados con él obtenidos –con lo que en definitiva ya no sería la voz del terapeuta, sino la de la experiencia, la que estaría invitando a que se renuncie al mismo–. Aunque el compromiso original con el control nunca fue realmente otra cosa que un medio con el que obtenerse un mejor fin, lo revelado por la experiencia del cliente es que ese fin jamás llega propiamente a convertirse en realidad.

Erosionando el programa de control

T: Ya veo. Si tuviera que pasar revista al último mes, si la ira estuviera comprendida entre 0 (lo que sería la feliz ausencia de momentos de ira) y 10 (esas situaciones en que está a punto de arrancarle la cabeza al primero que pase por su lado o le provoque, al menos, de alguna manera), ¿dónde diría que se encuentra?

C: Casi siempre entre 1 y 2. Y si estoy realmente enfadado, entre 7, 8 y 9. La depresión se mueve casi siempre más abajo la mayor parte del tiempo –entre 1, 2 y 3–. La angustia tiene sus picos.

T: Entonces, dentro de ese intervalo de 7-8-9, si tuviéramos que idear otra escala, con la cual se puntuase el grado de sus conflictos con la ira, es decir,

en qué medida tiene usted que reprimirla, intentar aliviarla, analizarla, etc., ¿qué aspecto ofrecería esa escala?

Al plantear esa pregunta, el terapeuta ha empezado ya a vincular los conflictos del cliente con esas emociones con su sufrimiento, pero sin todavía poner en duda la idea de que la intensidad del contenido y el sufrimiento sean sinónimos.

C: Bueno, como he venido a decir, creo tener a la depresión bajo control la mayor parte del tiempo. Si se hace notar un poco más, recurro a medicación, sueño o ejercicio. A veces, hacer ejercicio me cuesta bastante –no consigo animarme a hacerlo [evitación]–. Conciliar el sueño no suele ser un problema, excepto de estar muy preocupado por algo, lo que por otra parte no me ocurre habitualmente, así que, dentro de esa escala, con la depresión me muevo probablemente entre, digamos, 4 y 5. Diría que viene a consumir la mitad de mis esfuerzos [evitación].

T: Entiendo.

C: Pero cuando se trata de la ira, tengo que poner mucho más de mi parte debido a su carácter destructivo. Existe el peligro de causar un perjuicio a mi negocio, hacerle daño a alguien, provocar que me pongan una multa de campeonato u ofender a un cliente de alguna manera. Como puede imaginarse, mis clientes han venido con la intención de comer y relajarse un poco, y yo no solo no les estoy ayudando a relajarse, sino que incluso les estoy poniendo aún más nerviosos al verme de tan mal humor y tan agresivo con mis empleados. Cuando me pongo así, no sé lo que me pasa [fusión, evitación, yo conceptualizado].

En esta última afirmación se traslucen con bastante claridad esas propiedades que son típicas del yo como contenido, y por las que este último se diferenciaría de un más saludable yo como proceso en curso o yo como contexto. Lo que subyace a todas esas afirmaciones es que, al experimentar el cliente determinadas emociones, obra de una determinada manera, y que todos esos actos tienen algo que comunicar de la persona que es. En realidad, los conflictos con su emotividad y la vinculación de los mismos con un yo conceptualizado están contribuyendo a que se opte por un comportamiento ineficaz. La emoción no es una causa mecánica, sino dependiente de la relación del cliente con ella.

Pero este no es en absoluto consciente de ello.

T: Si tuviera que pensar en un número, ¿dónde diría que tiende usted a situarse, en lo que se refiere a la intensidad de sus conflictos, cuando la ira se adueña de la situación?

C: Trato de ponerme a su mismo nivel, punto por punto.

T: Entiendo. ¿Y qué cosas ha probado a hacer? Lo que quiero decir es que cuando está en mitad de su enfrentamiento con ella, ¿qué clase de cosas intenta hacer? ¿O en qué está pensando? Hasta el momento, una de las cosas que me ha dicho que ha probado a hacer es a librarse de ella a base de monólogos internos.

Fusión y emoción

El terapeuta está dando los primeros pasos para ayudar al cliente a que contemple su reacción a la emoción como un asunto de la máxima importancia y reflexione de paso sobre la utilidad de la misma. El cliente –eso ha quedado bastante claro– invierte casi todo su tiempo y energías en atenuar la intensidad de sus sentimientos de ira y depresión. Si se le preguntase si se siente obligado a librarse de ellos para vivir una vida digna de ese nombre, contestaría que sí. En lugar de contradecirle directamente, el terapeuta está dedicándose a minar poco a poco los cimientos sobre los que sostiene todo su programa. Al hacerlo, sin embargo, no va a afrontar el asunto de cara, diciéndole: "¿Pero es que no se da cuenta de que lo único que ese control hace es empeorar aún más las cosas?", sino que, en vez de ello, va a empezar a poner poco a poco al descubierto esa relación. Este proceso recuerda a la forma en que la resaca va rebañando la arena sobre la que se sostienen los pies del lector en la orilla de una playa, hasta acabar por último dando con sus huesos en el suelo a poco que este se empeñe en no moverse del sitio. Esos cimientos sobre los que se sostiene el entero programa con el que el cliente trata de controlar sus emociones, son justamente lo que el terapeuta está esforzándose lentamente por socavar.

C: Verá usted, lo primero que trato de hacer es dar marcha atrás, apearme de la emoción. Me doy unos minutos para reflexionar sobre lo que está

realmente pasando. Suele ser una reacción a algo que se percibe que hará enfadarse a alguien: una amenaza, un insulto, una insistencia excesiva en las normas. Lleva a la parte serena a echarse atrás y decir: "Zowie, has pensado que estaba metiéndome contigo, y puedo ver que –sea lo que fuere lo que haya hecho– te ha sentado mal. Lo siento, puede que tengamos que discutir lo que ha pasado –o puede que no–, pero es que lo que está al fondo es normalmente la misma vieja cantinela de siempre: yo pido demasiado o tú no quieres que haga esto, o lo que fuere". Intento entender qué es lo que ocurre, en otras palabras [evitación, fusión, yo conceptualizado].

T: Entiendo.

C: Me resulta muy duro mirar a alguien y darme cuenta de que parece estar más que satisfecho no haciendo otra cosa que fisgonear, ¿sabe?, que estarse sin más ahí de pie. Se piensan que con acudir puntualmente al trabajo, pulcros y aseados, es más que suficiente. Tal vez sea así sobre el papel. Que cumplen su parte del contrato, está claro. Pero la cumplan o no, "¡Maldita sea! –me pregunto yo– ¿es eso todo lo que esperáis de la vida? ¿Acudir a desempeñar una labor que no significa nada para vosotros? ¿Es que no aspiráis a nada más?". Yo, por ejemplo, lo he hecho. Me he ido labrando una posición gracias a mi esfuerzo, y he acabado finalmente por convertirme incluso en mi propio jefe. Puedo hacer ahora cosas más importantes, a las que otras personas y yo mismo concedemos un valor. Ellos no, a ellos les da igual. No quiero trabajar con gente así. Carecen de la más mínima educación. No les importa si cultivan o no sus mentes. Están ciegos. Carecen de ambición. No me parecen graciosos porque no entienden lo mismo que yo por "diversión". No quiero tener que estar allí con esa gente, Virgen Santa. No es que tengan mala intención, ni que su actitud no sea buena, es que les falta… No sé muy bien lo que les falta, la verdad, pero tener que estar allí con ellos me cabrea. Quiero estar con gente a la que le importe lo que esté haciendo [evitación, fusión, no presencia, yo conceptualizado]. Por supuesto, nada de todo esto se lo puedo decir a la cara. Me paso el tiempo contemporizando. No tengo más remedio que hacerlo, o de lo contrario me quedaría sin empleados. Así que cuando estallo, tengo que comérmelo y dar marcha atrás… aunque solo sea para que las cosas vuelvan a su cauce

[rigidez].

Tenemos aquí un buen ejemplo de un grupo de procesos ACT. Hemos empezado queriendo examinar la ira y el modo en que el cliente se las compone con ella, y poco menos que sin darnos cuenta hemos pasado a estar hablando de cómo tendría que ser la gente, de cómo es el cliente mismo, de lo mucho que todo eso le "cabrea", de cómo se esfuerza por controlarlo, etc. Asistimos a su viaje en espiral desde la "ira como emoción" a "juicios airados de valor". Lo está haciendo enfrente mismo del terapeuta, a medida que crece su indignación a consecuencia de un recuerdo basado en su categorización de sí mismo y de las demás personas. En esencia, está cosificando y deshumanizándolos a todos, tanto a los demás como a sí mismo.

T: El asunto parece delicado. Puedo ver lo mucho que le afecta incluso ahora, en estos breves instantes en que estamos hablando de él. Y parece como si buena parte de lo que usted hiciese entonces fuera probar cosas y tratar en exclusiva de manejar la situación y el modo en que reacciona a ella. Entiendo que en algunas de esas ocasiones tiene usted éxito.

C: Así es.

T: Tiene usted éxito… momentáneamente. Lo que no consigue es solucionar el asunto de una vez por todas, ¿no es cierto? A fin de cuentas, aquí está usted, al otro lado de mi mesa.

El terapeuta está tratando de desacreditar una estrategia de control a base de destacar su falta de resultados a largo plazo, esperando a la vez incrementar por ese mismo medio el grado final de aceptación de ese tipo de emociones y pensamientos.

C: Cierto.

T: Ese sentimiento va a volver una y otra vez, y cuando lo haga, su intensidad se las va a hacer pasar canutas. ¿Es eso lo que le dice su experiencia hasta ahora?

C: Así es. Y el quid de la cuestión es que nuestros valores, nuestras esperanzas y nuestras expectativas son distintas, y yo no parezco ser capaz de ignorar el

hecho de que lo están haciendo lo mejor que saben o pueden [evitación, fusión, yo conceptualizado, falta de valores claros; importa hacer notar que aquí está haciéndose uso de un lenguaje axiológico, pero sin que, sin embargo, los mencionados en él coincidan con el tipo de valores que perseguimos en ACT, por prevalecer en exceso en ellos la contraposición "yo tengo razón; tú estás equivocado"].

T: ¿Ha vivido usted esta misma situación en otros casos, como relaciones con personas allegadas y cosas de ese tipo?

C: La viví en esa situación de la que le estuve hablando, la de aquella rubia del descapotable que iba tan de sobrada.

T: Lo recuerdo.

C: ¡No me dejó ni terminar de hablar! Pero, ¿es que no ve que está poniendo dos vidas en peligro? Y la gente que lo va tirando todo por el suelo: "¿Es que a usted todo le da igual?" –le dan a uno ganas de decirles–. Todos tenemos que poner algo de nuestra parte; la responsabilidad es de todos [no presencia, fusión, yo conceptualizado; la razón de que hayamos incluido al yo obedece a que en todas esas críticas a otras personas hay ínsita una confusión con un yo conceptualizado, como si se estuviera diciendo: "Que conste que yo no soy así"].

Nótese que al hacer aparición este lenguaje fusionado, atropellado y lleno de recriminaciones han salido una gran cantidad de emociones a la superficie. Eso es algo que puede resultar de gran utilidad en ACT, porque permite que pueda dialogarse vivencialmente sobre ese material. En el curso de esta sesión el cliente va a poder percibir que este tipo de conflictos llevan ya rondándole durante mucho tiempo, y el terapeuta está de hecho induciéndolo ya con cuidado a verlo así. Valerse directamente de esas emociones en una sesión siempre es una buena idea, pero en este caso la terapia no ha hecho todavía más que empezar, por lo que antes de ello debe insistirse aún un poco más en prepararse adecuadamente el terreno. El terapeuta va a optar, pues, por señalar la presencia de la emoción sin entrar todavía a examinarla, lo que en sí es ya una suerte de movimiento de aceptación: "Las emociones intensas –equivaldría ello en cierto modo a decir– son bienvenidas aquí, pero de momento no estamos

obligados aún a hacer nada concreto con ellas; bastará con que tomemos nota de que están".

T: Ya veo. ¿Y en sus relaciones personales? En la última sesión apenas si pasamos de puntillas sobre ello, pero me dijo usted que acababa de romper con su novia actual, ¿no es así?

C: Sí.

T: ¿También aquí se ha dejado ver la ira?

C: Sí. Pasó un poco lo mismo. Incluso se puede decir que hay una relación entre las dos cosas. Yo sentía que ella no estaba implicándose de verdad en nuestra relación, que el único que tomaba la iniciativa de los dos, ya fuese para bien o para mal, era siempre yo. Fui perdiendo el interés porque no parecía que ella estuviese ni madurando ni contribuyendo [yo conceptualizado; de nuevo, la insistencia en juzgar a otras personas indica apego a un yo conceptualizado].

T: Vale. Sí que parece un poco lo mismo. ¿Hay alguna otra cosa que haya probado a hacer cuando está furioso o se siente deprimido? ¿Qué tipo de cosas ha hecho para lidiar con esas situaciones al hacer ellas aparición?

C: Bueno, una vez intenté suicidarme. Es que ya no podía más.

T: Entiendo.

C: Lo intentaría de nuevo si me volviese a ocurrir lo mismo [evitación].

T: Siempre es una salida.

C: Ya lo creo que sí.

T: Hasta donde tenemos noticia, la gente deja de sufrir después de muerta [pausa].

Es esta una respuesta ACT muy, pero que muy valiente, pero al lector un montón de libros le dirán de ella que constituye una equivocación, que las tendencias suicidas deberían de inmediato ser sometidas a análisis, y otras muchas cosas parecidas. Nosotros pensamos que se trata de una jugada tan enérgica como oportuna. Aborda la función de la aseveración, y lo hace de una forma irreverente. El cliente se quitaría la vida para poner fin al sufrimiento que

está experimentando; su movimiento es de evitación. El terapeuta, sin embargo, se enfrenta a él como a cualquier otro de los que el cliente ha probado a realizar al tratar de controlar su ira y su depresión. El suicidio les pondría seguramente fin, eso es cierto, pero no sin escapar a ese pequeño efecto secundario llamado "muerte". Esta irreverente respuesta normaliza el conflicto, y muestra a la vez que el actual es un sitio en el que el médico no dará marcha atrás ni echará a correr, gritando: "¡Sálvese quien pueda!", por muy difícil que sea el material con el que tenga que vérselas. En vez de ello, abordaremos el sufrimiento, y lo examinaremos a fondo sin trampa ni cartón. También fomenta y toma aceptación y defusión como modelo, porque esta última, la defusión, es en sí inherente a una aproximación funcional al significado de la aseveración.

Por supuesto, una decisión como esta responde siempre a un criterio personalísimo. El médico está aquí corriendo un riesgo. Si el cliente fuera una persona con fuertes tendencias suicidas, la respuesta podría tener que haber sido muy diferente, y son muchos los expertos que se sentirían con ánimos de criticar la aproximación escogida. Pero una mirada detenida a los datos de que realmente disponemos sobre las tendencias suicidas indican que muchas de las prácticas con que comúnmente las abordamos resultan ineficaces o aun perjudiciales, y que la aproximación aquí ensayada podría ser oportuna y de utilidad[3].

T: ¿Qué otras cosas hace cuando está furioso o se siente deprimido?

C: Dormir. Como he dicho ya, a veces la depresión parece como si me llevara más bien a irritarme, mientras que otras es como un "se acabó; soy incapaz, incapaz de hacer nada". Luego, pasado un tiempo, suelo decirme a mí mismo: "Zowie, me siento con fuerzas otra vez; puedo levantarme y luchar" [evitación, yo conceptualizado].

T: Hábleme un poco más de la forma en que se relaciona en general con sus emociones –de su vida emocional–. Mi impresión es que si sus emociones se ponen desagradables, lo primero que hace usted es recurrir a su intelecto: analizarlas, reflexionar sobre ellas, dialogar internamente consigo mismo hasta sacudírselas de encima.

C: Si son negativas y desagradables, sin duda alguna [evitación].

T: Entiendo. Si examina en general sus emociones negativas, ¿hasta qué punto es usted capaz de soportarlas o de hacer con ellas cosas diferentes a las que ha mencionado hasta ahora? En cierto modo, quisiera que me hablase de la naturaleza de su vida emotiva y del tipo de persona que es usted emocionalmente hablando –de cuál es en cierto modo su modelo, supongo; de qué se supone que tiene que hacer con sus emociones, o de cuál cree que sería en el fondo la finalidad de estas–.

El papel de las emociones

Nótese que hasta el momento la terapia se ha centrado en los éxitos y fracasos del cliente a la hora de controlar su depresión y su ira. Ahora el terapeuta está abriendo la puerta a un universo más amplio de cuestiones y preguntándole al cliente por la función que piensa que cumpliría la experiencia interna –emociones, sensaciones físicas y demás hechos internos–.

C: Me ayudan a entender lo que siento a propósito de lo que esté haciendo. Si pensar en ir a trabajar no me hace feliz, y para que no me haga feliz es suficiente con que tenga sensaciones físicas –ya sabe, con que sienta náuseas–, eso me dice que no he tenido una buena idea, que el restaurante podría no ser el sitio donde tendría ahora mismo que estar, que es posible que tuviera que estudiar la posibilidad de hacer algún cambio. Pero si no puedo, ahí es donde empiezo a darle vueltas al asunto en mi mente: "Tengo que encontrar algún otro sitio en el que meter estos sentimientos –me digo entonces–, porque están afectando a mi trabajo, que es ahora lo que importa" [evitación, yo conceptualizado]. Tengo que hacerlo, que seguir vivo, ¿sabe?, que cuidar de mi casa y velar por mis hijos –al menos, mientras ellos estén conmigo–.

T: Entiendo. O sea que su primer movimiento es: "No tengo tiempo para ocuparme de este asunto ahora, así que tengo que hacer con él algo diferente para que por lo menos no me afecte en demasía".

C: Exacto. Pero a veces los momentos de buen humor son para disfrutarlos, es decir, para dejar que se adueñen de ti y alivien tus tensiones. Hace no mucho viví una experiencia verdaderamente interesante en una cena con

invitados en casa de un amigo. Éramos el mismo número de hombres que de mujeres, y nos dio por hacer un poco el loco, ¿sabe?, y empezar a jugar con una pelota que andaba por allí y era de uno de los hijos de nuestro anfitrión. La idea era que no podíamos movernos de la silla para evitar que la pelota tocase el suelo al arrojárnosla unos a otros, y solo una de las mujeres se atrevió realmente a jugar con nosotros y a decir cosas como: "¡Un, dos, tres!" antes de cada tirada. A mí se me saltaban las lágrimas de tanto reírme, y todos, o por lo menos yo diría que todos los que allí nos encontrábamos, estábamos pensando que teníamos una semana muy larga a la espalda, que aquello era una fiesta, una oportunidad para desconectar, y que después de todo tampoco estábamos haciendo nada malo: nadie se estaba metiendo nada, ni emborrachándose, solo estábamos haciendo un poco el tonto. Como críos. Y las mujeres se nos quedaron mirando como si fuésemos idiotas. Lo pasamos bien. Me llevó a preguntarme si alguna vez saldrán a divertirse, aunque me imagino que sí que lo harán [yo conceptualizado; nótese que la persona está definiéndose a sí misma en unos términos que diferencian su experiencia de la de otras personas y, sobre todo, de las mujeres]. El caso es que sudamos un poco e hicimos unas risas, ¿sabe? Me refiero a que no esperaba que sucediese nada parecido, pero supongo que esa es una de las razones por las que sigo yendo a fiestas: me gusta estar con gente conocida, a la que pueda decirle cualquier cosa que se me ocurra, y donde se me aprecie –ya sabe– por ser yo mismo [evitación, yo conceptualizado; hemos incluido ambas categorías porque este comentario supone que ser uno mismo y obrar con naturalidad no es algo que se vea con buenos ojos, especialmente de no aprobarlo otras personas, en otros contextos]. [Al cliente empiezan a llenársele los ojos de lágrimas].

T: Entiendo. Hay algo en la habitación que tiene que ver…

C: Con lo que me condiciona.

T: Sí. Lo que le impide vivir realmente.

C: Es muy fuerte.

Adviértase cómo, al preguntársele por el papel de emociones y otras experiencias, el cliente viene y va entre la importancia de la emoción, su

evitación, los valores y el sufrimiento que eso le acarrea: el sufrimiento de querer ser libre y, sin embargo, no estar en verdad viviendo su vida con libertad. Todavía es pronto para seguir tirando a fondo de este hilo, pero ya no va a olvidárselo. Este cliente cosifica a los demás, sobre todo si son mujeres, pero ansía encontrarse en un lugar donde se le aprecie por ser él mismo. Hay aquí un valor sobre el que tendremos que volver más tarde. Lo que en cualquier caso podemos ver ya es el enorme precio que la evitación tiene para el cliente.

Las raíces de la evitación

El fragmento reproducido a continuación tiene lugar poco después. El terapeuta va a empezar aquí a investigar el trasfondo histórico de la evitación.

T: Hábleme de lo siguiente: mi impresión es que aquí se esconde algo que tiene resonancias a un nivel más profundo. Parece venir de lejos, ¿me equivoco?

C: Veo a qué se refiere [pausa]. Recuerdo que muchas veces, siendo todavía un niño, mi padre, no mi madre, venía en esencia a decirme: "Métetelo por donde te quepa", tratándose de mis sentimientos. "Deja de llorar. Guárdate tus lágrimas para cosas que tengan importancia". Puede que esté del todo equivocado y que lo que me haya dicho en esas ocasiones fuera otra cosa, pero eso es lo que yo oía. A mí me gustaría haberle dicho algo así como: "Espera un poco, si esto es importante para mí, en este momento, entonces le quitas valor a todo lo que pueda sentir mientras no sea un adulto y me dices que nada de lo que yo sienta merece la pena". Esas palabras yo no era capaz de decirlas en aquel momento. Me enfadaba, pura y simplemente. Era como si me estuviera diciendo que lo que yo sintiese no era importante, o no tenía validez, o no era apropiado, o no venía a cuento. Y yo lo interioricé [evitación, yo conceptualizado].

T: Entiendo. ¡Caramba!

C: O sea que recuerdo haberme cabreado con él por entonces, pero dándome cuenta a la vez de que mi llanto le incomodaba. Quería que fuese y me sentase a cenar; quería que no hubiese problemas, y yo quería complacerle y reconciliarme con él [evitación]. Un montón de experiencias parecidas

hicieron que me diera cuenta de que no podía acudir a él cuando necesitaba contarle mis cosas a alguien, y hubo muchas ocasiones en las que comprendí que mis cuitas no eran más que tonterías. Ya sabe, es como cuando sabes que te estás comportando como un envidioso, o como un mezquino, o como un codicioso, pero, pese a todo, quieres que tu padre venga y hable contigo. Sé que me quiere mucho, y lo pasamos muy bien juntos, pero he aprendido a no conversar con él de nada que tenga que ver con sentimientos. Me duele no poder ser yo mismo con mis padres [aceptación; sería un indicio aún más prometedor de progreso clínico si se diese cuenta de que no estaba dispuesto a ser él mismo –en lugar de no "poder" serlo– estando con otras personas, pero es un avance].

T: Entiendo.

C: Y mi madre, ¿sabe usted?, es muy parecida a mí, también ella vive en su cabeza.

T: Entiendo. Así que lo que su padre le está diciendo, o el mensaje que le está transmitiendo, es…

C: "Esas cosas me asustan, hacen que me sienta incómodo". De modo que dejé de hablar de ellas [evitación].

Esta breve conversación nos sirve para poner de relieve que somos el producto de nuestro pasado y que con frecuencia estas pautas de evitación vivencial no nacen con nosotros, sino que nos han sido transmitidas. También nos sirve para poner más claramente al descubierto que no somos nuestros pensamientos y sentimientos, sino que estos se producen en nuestro interior. El cliente, pues, está empezando a ver que hizo suya una tal pauta de evitación de experiencias. Se advierte una sensación de tristeza, pero también las primeras manifestaciones de una actitud más amable y comprensiva hacia su propia persona. Es duro ser un ser humano.

T: Si como resultado de lo que estamos haciendo aquí, se produjera un milagro, ¿en qué sentido serían las cosas diferentes?

C: La idea que cruza ahora por mi mente es: "¿Quiero disponer de un medio o herramienta con el que poder hacer que mis pensamientos negativos se desvanezcan como por ensalmo?". Ya no estoy tan seguro. Pero tal vez sí de

uno con el que darles la vuelta y sacar de ellos algo positivo [aceptación, defusión].

T: Una parte de usted quiere decirles: "Marchaos", pero otra parte no está del todo convencida y se pregunta si es posible que tengan algo que enseñarle. ¿Es eso lo que ha querido decir?

C: Sí señor.

T: Ha hablado de "pensamientos negativos". ¿Son ellos otro de sus problemas? Me refiero a que hasta ahora nos hemos centrado en la dimensión emocional del asunto, mientras que los pensamientos serían un tanto diferentes.

C: Sin duda.

T: ¿Los mismos perros con diferentes collares?

C: Sí, y además creo que los pensamientos son muy poderosos, y he intentado ser capaz de decir cosas como, ya sabe, "que te den por el culo", pero no puedo. Evito la negatividad [fusión].

T: La evita.

C: Supongo que porque no me educaron así, o por yo qué sé qué otra razón, pero el caso es que me parece que recurrir a expresiones gruesas hace que la negatividad se note aún más, por lo que intento no pensar cosas negativas [evitación, fusión]. Como: "Jesús, ¡qué asco te tengo!", o lo que fuere. "No me gusta esto –me digo entonces a mí mismo–; pero, bueno, voy a hacerlo y quitármelo de encima". Puede ser cualquier cosa, desde tener que ir al dentista hasta estar delante del ordenador, por ejemplo, y ver que los dedos no me responden y que cuando trato de escribir algo no acierto con las malditas teclas.

T: Ajá.

C: Así que no seas negativo, solo déjalo, déjalo, ¿vale? Vaya, me estoy empezando a cabrear de verdad; de acuerdo, la cosa se está complicando, ¿vale?, pero no es nada, no es nada, tú piensa que no es nada [evitación; en este caso la expresión "no es nada" significa "haz que pare". No es aceptación].

T: Ya veo. ¿Y cuál es el resultado?

C: Me ayuda.

T: Entiendo. ¿Puede darme algún ejemplo?

C: Por ejemplo, hago también cosas como la siguiente: "Mira que eres bobo, ¿cómo has podido hacer algo así?" –pienso–, y entonces lo cambio por: "Vale, sí, me he equivocado, pero tampoco es para tanto". Intento convertir en positivo lo negativo [evitación, fusión, yo conceptualizado].

T: Entiendo.

C: Porque cuando me deprimo es como si me odiase a mí mismo [pausa], como si odiase a todo el mundo [yo conceptualizado, fusión].

T: Ya veo. Bien. Muy bien… Pero incluso eso, el entero asunto ese de razonar consigo mismo para conseguir dejar de criticarse. Piénselo por un momento. A la larga, tampoco eso funciona, ¿no es así?

C: [Pausa] No, tampoco. Lo único que todo eso parece hacer es hundirme en un agujero cada vez más profundo.

Del control a la aceptación

Seguir este último movimiento tal vez se les haya hecho un poco difícil a terapeutas ACT que acaban de empezar, y podría haber sido rechazado por el cliente. Pero ha funcionado.

Hay aquí un hilo conductor. El terapeuta está tirando sutilmente del cliente hacia adelante. A este sigue poco a poco rebañándosele la arena (el programa de control) de debajo de sus pies. El terapeuta ha situado también a los pensamientos bajo la lupa y se ha aprovechado de las dudas que el cliente ha empezado a incubar en su interior a propósito de la utilidad de la supresión.

Nótese que el terapeuta no suele rebatir directamente las afirmaciones del cliente ni siquiera cuando, desde un punto de vista ACT, este se halla con toda claridad inmerso en un proceso negativo. Al decir el cliente que evitaba la negatividad, se ha limitado a comentar: "La evita usted". La fusión es reforzada teniéndose razón –por lo que tratar de convencerse al cliente solo habría añadido aún más combustible al fuego–. En lugar de ello, el terapeuta –breves instantes después– ha preguntado: "¿Y cuál es el resultado?". Es esta una

pregunta que, al interesarse, no por la verdad stricto sensu, sino por la utilidad, cosa que requiere que se examine el pensamiento de una forma diferente y menos literal, opera por su propia estructura al servicio de la defusión. Al decir a renglón seguido el cliente que evitar la negatividad le "ayuda", ni siquiera entonces se le ha contradicho. Aunque una teoría como la ACT tiende a presuponer que esos buenos resultados tendrán muy poco de probables en situaciones como la que nos ocupa, la experiencia del cliente es siempre la autoridad máxima, por lo que cumple que estemos abiertos a la posibilidad de que los supuestos ACT estén equivocados. El terapeuta ha decidido entonces explorar el asunto un poco más dejándose de prejuicios, y se ha limitado a pedir un ejemplo.

Oído este, el médico ha realizado una jugada atrevida. Ha percibido algunas dudas sobre la utilidad a largo plazo de las autoafirmaciones (seguramente debido al timbre de voz del cliente o a alguna que otra vacilación de este al hablar), y ha hecho una aseveración un tanto enérgica: "Tampoco eso funciona, ¿no es así?". La observación ulterior del cliente indica que este ha empezado ya a perder la fe en su programa de control. Está empezando a darse cuenta de que después de tanto trabajo y esfuerzo es poquísimo lo que ha conseguido.

La primera fase del tratamiento puede revestir una gran importancia porque en ella se sientan las bases de gran parte de lo que sucederá en las siguientes sesiones. Cabía que se hubieran añadido algunas cosas que podrían haber reforzado aún más esta fase. Puede ser de utilidad, por ejemplo, que se profundice todavía más en las consecuencias que esas estrategias tienen tanto a corto como a largo plazo. Con frecuencia, en efecto, cabe que con ellas se obtengan beneficios inmediatos, por posibilitar estas estrategias un control provisional de los sentimientos, pero su aplicación puede también saldarse con un agravamiento del problema a la larga. Nosotros juzgamos provechoso, por ejemplo, que se interrogue por el modo en que las cosas habrían ido evolucionando a lo largo de los años. "¿Qué diría usted: –podría entonces preguntar el lector– que con los años sus conflictos han ido atenuándose y simplificándose, o que, por el contrario, lo que han hecho ha sido enquistarse y hacerse cada vez más grandes?". Lo que nosotros presumimos que diría el cliente es que las cosas han ido enquistándose más bien que resolviéndose –o

que, si acaso, lo único que han hecho ha sido seguir como estaban–.

El cliente va a apercibirse de la brecha que el terapeuta acaba de abrir en su sistema, como bien se puede advertir en su contestación, un poco más adelante en la conversación, a una pregunta del terapeuta.

T: Permítame que vuelva a hacerle la misma pregunta de antes: si como resultado de lo que estamos haciendo aquí se produjera un milagro, en el mejor de los casos ¿en qué se traduciría eso?

C: Sería feliz y estaría menos furioso y deprimido de lo que lo estoy [evitación].

T: Entiendo. La idea de fondo es que sabrá usted que está haciendo las cosas bien cuando haya menos ira y menos depresión, y más felicidad.

C: Sí. Y lo que ahora me temo es que va a decirme que no es así como las cosas funcionan [presencia; esta acotación responde a un criterio personal, pero el hecho es que parece que el cliente está captando al vuelo su reacción].

El cliente parece saber por propia experiencia que no es así como son las cosas por haber sido él mismo quien en un momento anterior de la conversación ha abierto la puerta a esa intuición. Pero en realidad el órgano verbal del cliente (su "mente") nunca lo verá así. Importa hacer notar que su última intervención supone una suerte de advertencia al terapeuta. Este último no va a hacer ningún esfuerzo por oponerse a las creencias del cliente. En lugar de ello, les va a hacer un sitio entre las propias experiencias del cliente y a empezar a distinguir entre la programación verbal y la persona.

T: No sé si es eso lo que le diría, pero me gustaría que se fijase en una cosa. Me gustaría que examinase su propia experiencia y no lo que un loquero le diría de ella. Si sopesamos estas cosas y decimos: "¿Con qué preferiría quedarse ahora, con la depresión o la felicidad?", la elección es sencilla. ¿Qué preferiría hacer, introducir sus dedos en el enchufe de la pared o disfrutar de una buena comida? No estoy diciendo que vivamos en un mundo en el que la gente no prefiera sentirse "feliz" a sentirse "furiosa y deprimida". Pero he aquí lo que viene a complicar la situación: suponga que ese fuera su objetivo, pero que a continuación descubriese que echar a andar en su

dirección –hacia esos sentirse “más feliz”, “menos furioso” y “menos deprimido”– diera con usted en un bucle que convierte en muy poco probable, en mucho menos probable en realidad, que su vida pueda incorporar los niveles de felicidad, ira y depresión a él correspondientes. Hablaba usted poco antes de haber tenido la intuición de que esas emociones y pensamientos negativos podrían tener un importante mensaje que comunicarle, ¿no es cierto? En la vida hay momentos en que pasan de verdad cosas: su relación se va al garete, o uno de sus hijos cae enfermo. Sentirse “feliz” es muy probable que no sea la emoción pertinente en tales casos. Las emociones pueden ser de utilidad a la manera de una guía –al menos le dicen qué cosas del pasado hacen ahora aparición en el presente–. Pero si se aferra usted en exceso a esos sentirse “menos furioso”, “menos deprimido” y “más feliz”, esas emociones no solo serán en menor medida una buena guía, sino que harán sitio también a un objetivo del tipo “tal vez pueda hacer algo para sentirme mejor ahora mismo”… incluso aunque este tenga muy poco de útil.

La sesión ha echado a andar aquí en una nueva dirección. El terapeuta está empezando a dejar a un lado la cuestión de la eficacia del planteamiento del cliente para pasar a abordar los motivos que aconsejarían la adopción de un posible planteamiento alternativo. A medida que dichos motivos vayan siendo desarrollados en la sección que viene a continuación, se insinuará que dicha alternativa consiste en la aceptación. Pero lo que va a decirse directamente es aún muy poco. Todavía está removiéndose la arena sobre la que se sostiene el programa de control.

C: Se ha referido usted al objetivo, ya sabe, al decir que por su propia inercia acaba él retrocediendo en la dirección contraria. ¿Está con eso queriendo decir que hay algo ahí que no anda bien, que el objetivo no sería el adecuado, que no sería un buen objetivo, o que el proceso de tratar de convertirlo en realidad no está funcionando o no es probable que lo haga? [fusión].

T: Bueno, he ahí lo paradójico del asunto. Cuando sale usted en busca del objetivo, casi todo el mundo reconocerá que “sí, que sin duda está claro que

lo uno es mejor que lo otro”. Sentirse feliz es mejor que sentirse furioso, ¿no es cierto? Sin embargo, podría ocurrir –y en eso radicaría precisamente la paradoja– que justamente por haberse planteado usted tal cosa como objetivo, este no pudiera ya funcionar como tal. Decía usted que esquía. Cuando le entra el miedo en una pendiente empinada, ¿cuál es su primer impulso?

C: Bueno, sí, pues a inclinar el cuerpo hacia atrás, claro está.

T: Exacto. Y entonces, ¿qué es lo que pasa?

C: Pues que te caes.

T: Justamente. Al echar el cuerpo hacia atrás consigue usted todo lo contrario de lo que pretendía, porque su peso ya no incide sobre la parte delantera de los esquíes, perdiéndose entonces el control sobre estos. Buscando, pues, mantener el control, ganar estabilidad, se queda sin ninguna de ellas. Imagínese por un momento que aquí ocurriese un poco lo mismo. Imagínese que este objetivo tan natural, lógico, razonable, sensato y humano ocultase en él la inesperada celada de que, precisamente por alargar usted su mano hacia esas cosas, se le escurriesen ellas de entre los dedos, y sin poder evitarse jamás del todo, además, esta consecuencia. Unas veces sale mejor que otras, y determinadas cosas dan la impresión de funcionar mejor que otras –un gran número de estas últimas las hemos examinado ya aquí–. Pero lo cierto es que aquí está usted, visitando de nuevo a un loquero.

C: He oído hablar de esa teoría que dice que la felicidad está en el viaje y que en realidad no hay camino, sino que se hace camino al andar, y es cierta, ¿sabe usted? Soy feliz cuando estoy creando y ocupándome de que las cosas salgan, y cuando lo consigo, pues bueno, entonces, como usted mismo bien sabe, siempre hay algo nuevo que hacer. Así que entiendo cuál es el problema. Ha dicho usted antes una cosa que me ha resultado de lo más curiosa, porque he sentido como si ese hubiese sido siempre el problema, que nunca dejo de pensar en las cosas en términos de sí y no, de blanco o negro, de tener o no tener. Creo que, de librarme de mi depresión, lo que llenará ese hueco será la felicidad. Sé que no tiene forzosamente por qué ser así, pero eso es lo que me descubro pensando [defusión]. Así que tal vez no sea la felicidad, tal vez no todo tenga por qué ser mejor o más bonito que

ahora [evitación]. Me refiero a que me haría muy feliz no ser más que una especie de masa. No creo ser un maníaco-depresivo, pero lo de ser un maníaco es tan malo como lo de ser un depresivo. Sentirse deprimido es horrible y no hay manera de que uno pueda soportarlo, pero ser un maníaco puede ser igual de insoportable [fusión]. Así que me gustaría no estar tan furioso, pero tampoco es que esté obligatoriamente buscando que la felicidad ocupe el lugar de la ira. Es solo que quiero que pare porque me hace sufrir [evitación].

T: Por supuesto, por supuesto.

C: Las dos, tanto la ira como la depresión, son horribles.

T: Entiendo. Bueno, he aquí a lo que voy; como sabe, tendremos que seguir trabajando para solucionar esto de alguna manera, y esta es en cierto modo nuestra primera sesión de verdad juntos, pero pese a todo me gustaría que se hiciese una pregunta. Teniendo en cuenta lo muchísimo que se ha esforzado, ¿no le parece raro estar otra vez aquí, hablando con un loquero? ¿No le da eso motivos para sospechar nada? ¿Después de tantos esfuerzos?

C: Hay algo que no funciona. Así que sigo buscando a alguien que pueda darme un pescozón y decirme: "Pero, ¿no lo ves? Lo que se te pasa por alto es esto, este punto, o esta cuestión". Sigo confiando en encontrar a alguien que tenga las ideas más claras que yo [evitación, yo conceptualizado].

T: Entiendo, y la forma en que sabrá que esa persona tiene las ideas más claras que usted consiste en que, en el mejor de los casos, se sentirá usted más feliz, menos furioso y menos deprimido, ¿no es así?

C: Sí, pero ideas más claras y felicidad no van de la mano.

T: Cierto, pero me refiero al tipo de cosa que está buscando, a si pensaba que lo que de verdad iba a cambiar las cosas eran esas ideas claras, en vez del mero parlotear sobre ellas.

C: De acuerdo, es eso, sí, algún tipo de jugada maestra, la bala de plata, la pieza que falta [evitación, fusión].

T: Exactamente, la pieza que falta. En cuanto apareciera la pieza que falta, eso tendría consecuencias, y las consecuencias serían justamente esas: que se sentiría usted más feliz, menos furioso y menos deprimido.

C: Supongo que el milagro que de verdad estoy buscando es entender por qué siento lo que siento a cada momento y ser capaz de controlarlo [evitación].

Hela aquí: la esencia misma del sufrimiento humano expresada en términos simples, directos, literales y del todo pedestres. Como bien habrá podido apreciar el lector en la última afirmación del cliente, apenas si nos hemos movido de la casilla de salida, e importa hacer notar esto último porque, pese a que en la sesión se haya gastado ya una gran cantidad de saliva en destacarse lo inútil de semejante objetivo, el cliente no solo se sigue aferrando a él, sino que ha terminado incluso por formularlo directamente y sin ambages. Eso mismo, sin embargo, es en realidad de bastante utilidad, porque a partir de ahora ya no va a quedar más margen de maniobra.

Nótese que el terapeuta no va a alterar su rumbo a consecuencia de la última afirmación del cliente. Contrariamente a ello, va a empezar a ahondar en ella.

T: Exacto, eso es. Justamente eso. He aquí a lo que me refería. Suponga por un momento que esa sea una parte del problema. Suponga por un momento, es más, que ahí, precisamente, radique la esencia misma del problema.

C: ¿En qué? ¿En el control? ¿En querer tenerse el control?

T: En querer ser uno capaz de entenderlo para así poder controlarlo. Diría que acaba usted de sintetizarlo a la perfección en una sola frase, cosa que me parece todo un logro. Una frase que, además, es de gran ayuda. Simple. Bella. Elegante. "He aquí lo que quiero". Y es del todo natural quererse algo así. Y, sin embargo, fíjese en el resultado que eso tiene. Y ahora plantéese por un momento que nos encontremos en una situación en la que todas esas cosas tan lógicas, sensatas, racionales y normales que sabe usted hacer tiendan por su propia inercia a no hacer desaparecer en lo más mínimo los problemas que está intentando solucionar con ellas. Su experiencia, de hecho, está diciéndole ya que es así en cierto modo, porque, no obstante todos los esfuerzos que les ha dedicado, esos problemas siguen aún estando ahí. Si hubiera usted invertido parecidos esfuerzos en casi cualquier otra cosa que estuviera situada fuera de su cabeza, ¿no le parece que se habría hecho con el dominio de la situación hace ya mucho tiempo?

C: Pero lo he hecho; algunas cosas buenas sí que he conseguido.

T: Y tal vez sea ese mismo pensamiento el que le mantenía en marcha. Sería como cuando alguien que camina en plena noche por el borde de un acantilado tropieza y se agarra a una rama. La parte buena consiste en que "no me he matado". Yace usted allí suspendido sobre el vacío, pero sigue vivo. Ocurre, sin embargo, que en realidad la distancia que le separa del fondo, donde sería usted otra vez libre para moverse, es de solo unos centímetros, pero la oscuridad no le permite verlo. Así que sí, es cierto, se ha "salvado" usted, pero al precio de quedarse atrapado. Es posible que incluso por esas cosas buenas que dice haber conseguido haya habido ya que pagar un precio.

C: Hummm.

T: El precio que sin duda ha pagado ya consiste en que sus problemas no han desaparecido. Y para saberlo no tenemos más que recordar que su intensidad sigue aún siendo lo suficientemente elevada como para que se haya sentido impulsado a recurrir otra vez a terapia. Lo que ha hecho era del todo lógico. Pero aquí estamos.

C: Entonces, ¿lo que me está diciendo es que tiene usted algo diferente que proponerme? En lugar de racionalidad, concentración y análisis, ¿tiene usted algo más que quiere que pruebe? ¿Y qué es? ¡Porque estoy dispuesto a darle una oportunidad! [evitación].

El programa es el problema

La última frase esconde una trampa. Topográficamente, suena como si el cliente estuviera dispuesto a probar algo nuevo, pero hace solo un minuto, en la misma sesión, acaba de afirmar, bastante convencido de ello además, que su objetivo no era otro que entender y controlar sus emociones. El problema no es el método, sino la meta, el programa. Y como el cliente sigue aún sin verlo así, cualquier respuesta que recuerde aquí a "algo nuevo que probar" fracasará con absoluta seguridad, porque de nuevo se hará uso de ella con el mismo propósito de siempre, que es, precisamente, es el que constituye el problema.

T: Plantéese por un momento la posibilidad de que su programa de cambio sea

parte del problema. Su mente está ahora ahí dentro diciéndole: "De acuerdo, pero, entonces, ¿cuál es la solución? Proporcióneme algo nuevo con lo que resolver el problema". Su mente, sin embargo, está enganchada a una fórmula que dice: "La solución pasa por aquí", ¿no es cierto? Por tanto, si es así realmente como su mente está estructurada, cualquier cosa que yo dijese caería otra vez dentro del mismo esquema. Su mente diría: "Vale, entonces, ¿eso me servirá?". Bueno, ¿qué quiere usted decir con "me servirá"? ¿Le servirá para hacer qué?

Si ando en lo cierto, entonces vamos a tener que ser bastante ladinos. Y vamos a tener que serlo porque hay cuatro personas en esta habitación: usted, yo, su mente y la mía. Su mente cree haber descubierto de qué va todo el asunto y qué es lo que tiene que ocurrir durante nuestras sesiones. Para ella la cosa está clarísima. Pero si ese mismo programa es parte del problema, su mente va a atrapar al vuelo cuanto yo diga y obligarlo a dar todas las vueltas que sean necesarias hasta poder incorporarlo a su programa de cambio –e incluso a cosas que diga usted mismo–, y luego a obligar a todo eso a dar de nuevo todas las vueltas que sean necesarias hasta hacerlo otra vez encajar y encontrar por fin un sitio dentro de ese mismo esquema.

Por tanto, lo que tenemos que empezar por hacer es ver es si esa estructura le ha reportado a usted o no algún beneficio. Mire a ver si su situación se parece en algo a esta: la vida le venda los ojos y le da un saco que cargar que se supone contiene algunas herramientas. Le pone luego en mitad de un campo y le dice que viva su vida o, lo que es lo mismo, que eche usted sin más a andar. Y en un determinado punto del camino –a la edad de trece, catorce o los años que sean– se encuentra usted con que ha caído en un agujero. Examina entonces a tientas las paredes entre las que está encerrado y trata de buscar una salida, y resulta que no parece haber ninguna. Así que empieza por hacer las cosas que mejor sabe hacer. Primero espera, y no ocurre nada. Luego pide auxilio a gritos, y tampoco ocurre nada. Por fin, echa mano de su saco y encuentra una pala dentro de él. Así que empieza a cavar con ella para ver si puede hacerse con el control de la situación en la que se encuentra o buscarle una salida; encargarse de ella, en una palabra, salir del lío en el que se ha metido. Pero resulta que, a la

que empieza a cavar, el agujero parece hacerse aún más grande, más y más ominoso. Sigue cavando entonces, con mayor energía todavía, pero el agujero se hace aún más ominoso si cabe. Tal vez la situación en la que nos hallamos tenga un gran parecido con la descrita. Usted ha aparecido aquí con un esquema de la situación en que está metido que de alguna manera está ya indicándole adónde tiene que encaminarse; sin embargo, una parte de lo que tenemos que hacer estriba primero en enfrentarnos a los hechos. Porque es posible que ese esquema sea él mismo parte del problema. ¿Me sigue? ¿Hay siquiera algo en lo que acabo de decirle que se asemeje a la que ha sido su experiencia hasta ahora?

C: Sí. Pero esa forma de pensar está profundamente arraigada en mí y lo que yo quiero es idear otras. Quiero pensar en otra manera. Es solo que me resulta imposible [evitación, fusión].

T: Interesante idea. ¡Gracias, Sra. Mente! Pero ahora suponga que ese órgano situado entre sus sienes esté intentando hacer esas cosas lógicas, racionales y razonables suyas como mejor sabe. Así que le propone soluciones diversas. De probar usted con ellas, si no funcionan, prueba otra cosa. Y, al final, acaba usted entrando por esa puerta, pidiéndome, en esencia, que le ayude a salir cavando. Es posible que yo tenga otra pala, una pala mejor, más grande que la suya, impulsada a vapor, chapada en oro. Solo que en esta situación tal vez no sea realmente de cavar de lo que tengamos necesidad. Más aún, por paradójico que parezca, puede que eso no esté en realidad haciendo otra cosa que echar aún más cemento a según qué cosas. Y si es así, entonces ¿qué pasa? Pues que conclusión final: henos aquí de nuevo, por enésima vez con el asunto ese de esos sentimientos que llevan ahí pudriéndose durante años. ¿Sí? Al decir esto, no le estoy criticando. Lo único que le pido es que piense por un momento en ello.

C: Entonces, ¿lo que ocurre es que he estado haciendo mal las cosas durante todo este tiempo?

La situación se pone interesante. El cliente está oyendo lo que dice el terapeuta, pero solo a continuación de que todo ello haya pasado a través de su filtro verbal. Lo oye como si cuanto se le estuviese proponiendo fuese una diferente estrategia con la que controlar sus emociones. Es como si no contemplase sino

un único problema, y ese problema estribase en la desmesurada intensidad con que ira y estados depresivos se abaten sobre él. El terapeuta, en cambio, está intentando que tome consciencia de un problema distinto: que, en esencia, su problema es el programa mismo. Oír esto puede hacérsele muy difícil a un cliente. Superficialmente hablando, lo que eso significa es que este último lleva mucho tiempo malinterpretando su situación, y el cliente –¡ay!– se ha dado cuenta de ello.

T: ¿Que ha estado haciendo mal las cosas? Yo no diría eso. En realidad, lo que le diría es todo lo contrario. Usted ha estado haciendo todas esas cosas sensatas, lógicas y razonables que hacen las demás personas. Y las ha hecho bastante bien, e incluso mejor que bien, me atrevería a decir. Pero, a lo que parece, sin que le haya servido de mucho. Y tal vez no le haya servido de mucho porque el asunto esconde todo él un montaje, un truco mental: el de que esta no es una situación en la que haya que cavar, sino, diríamos, un tipo de situación diferente.

C: Bien, hay un sinfín de respuestas, creo yo, para lo que esa distinta situación sería. Y luego, ya sabe, está esa que dice que a fin de cuentas no somos más que seres humanos, programados física o mentalmente para ser la clase de criatura que somos. Pensar, esa es la maldición que pesa sobre nosotros. Somos desgraciados porque podemos pensar. Pero no creo que eso vaya a dejar de ser como es [aceptación, defusión].

Algunas de esas frases pueden interpretarse topográficamente en términos ACT, pero a estas alturas de la terapia, cumple estar prevenidos con respecto a su función. Es muy poco probable que el cliente haya abandonado en el último minuto el programa de modificar sus pensamientos y sentimientos.

C: La otra cuestión es si puede usted hacer eso, es decir, si lo ha hecho ya. Supongo que sabe usted algo, porque se está ofreciendo a ayudarme.

T: Hummm.

C: Supongo que ha descubierto una forma diferente de hacer las cosas, o incluso varias. Tal vez se trate de algo que usted mismo está llevando a la práctica. Pero lo cierto es que, sea ello lo que fuere, yo no lo entiendo. Si

fuera usted capaz de encontrarle una salida al problema, entonces también yo tendría que poder serlo. Así que las dos únicas cosas que se me ocurren son: "¡Maldita sea! ¿Por qué yo no puedo?". Sea "ello" lo que fuere.

T: Exacto.

C: Y si lo sabe [pausa], ¿por qué no me lo muestra sin más? ¿Por qué no puede decirme qué es? [evitación].

T: Exacto, eso es. Muy bien.

C: Dígame, ¿por qué tengo la sensación de que está jugando conmigo?

T: ¿De verdad cree que estoy jugando con usted?

C: No, no lo creo.

T: No lo cree.

C: No lo sé. En este momento, mi mente no tiene las cosas muy… eh… ¡Vaya! Ahora mismo ya no sé muy bien qué pensar, la verdad [defusión, presencia].

Algo fantástico ha ocurrido aquí. Las interrupciones, cambios y captaciones de la mente al vuelo proporcionan la primera indicación de que el cliente está cada vez menos fusionado con sus pensamientos. ¡Está empezando a quedarse sin arena bajo los pies! El terapeuta ha hecho un buen trabajo de succión. Metafóricamente hablando, está obligándolo a codazos a desplomarse.

T: Sí señor, estupendo. Bien. Muy bien.

Confirmando la confusión

Recompensar socialmente la confusión es una respuesta rara. Pero el propósito que la anima es el de reforzarse socialmente movimientos clínicamente relevantes, lo cual es un proceso clave en ACT. La colección de relaciones verbales a la que llamamos "mente" evolucionó con el fin de resolverse problemas con ella. Pero nuestro pasado personal no es uno de tales problemas. Nuestras experiencias no son problemas que tengamos que resolver. Nuestro pasado está ahí para ser conocido. Y nuestras experiencias, para ser vividas. La resolución de problemas, pura y simplemente, no tiene nada en absoluto que decir ahí. Cuando la mente empieza a abrirse, hace eso mismo pasando por la

puerta de la confusión. La confusión no es el medio, pero sí es un marcador.

C: Y me pregunto también: ¿puedo? Quiero decir que, si la cuestión es dejarlo, dejarlo es lo que me asusta. ¿Puedo dejarlo y hacer, ser o ver lo que sea? [defusión, aceptación].

T: Sí señor. Muy bien. Eso es estupendo. En serio, estupendo de verdad. Este asunto, sabe usted, es realmente como si hubiera cuatro personas en la habitación. Y puedo ver que ve usted una parte de lo que está ocurriendo aquí. Pero entonces su mente va y dice: "¡Oye tú, espera un minuto! ¡No entiendo del todo lo que está pasando!", y trata de reformularlo de una manera lógica, porque es su servidora y está esforzándose en serio por ser útil. Pero no sabe cómo serle de utilidad en este caso. Su propia vida es la mejor prueba de ello. Resulta que su mente no es en realidad aquí amiga suya. Tampoco es que sea su enemiga, pero lo que está claro es que no es su amiga. Le dice que sus métodos son los únicos con los que sabe usted hacer algo. Pero no es así –y su propia experiencia lleva años susurrándoselo al oído–. Hay más cosas en usted que su mente.

C: Es como utilizar la herramienta inadecuada, como coger un martillo y tratar de desatornillar tornillos de ranura en cruz con él [defusión; esta observación puede acotarse como defusión porque hemos pasado del sentido literal de los pensamientos a su utilidad funcional].

T: Magnífico. Sí, es algo parecido. Muy ingenioso.

El uso de una metáfora espontánea y coherente tanto para la aceptación como para la defusión es el mejor signo con que contamos hasta la fecha. Algo está ocurriendo realmente. El cliente ha vislumbrado una salida, pero no es aún capaz de expresarla en palabras más que de forma metafórica. La metáfora es más que elocuente. El cliente ha caído en la cuenta de que se ha puesto en marcha un juego de índole del todo distinta, tan distinta como diferentes son entre ellos un martillo y un destornillador (si hubiese mencionado dos cosas que desempeñasen dos funciones absolutamente desemejantes, el medidor de aplausos habría marcado valores aún más altos. ¡Pero está muy bien!)

T: Como bien sabrá, al entrarse en una biblioteca suele haber leones de piedra

a la entrada, ¿no es cierto?

C: La Biblioteca Pública de Nueva York.

T: Eso es, grandes bibliotecas.

C: Sí señor.

T: Tienen grandes escalinatas y leones de piedra. Se remonta a la época de los antiguos griegos o incluso antes. Cuanto más importante es el templo, más larga es la escalinata –algo así como una metáfora física–. El camino a la iluminación es largo y difícil, pero una vez arriba puede divisarse un amplio paisaje. Y luego están esos leones al pie de las escaleras. Los griegos les dieron hasta un nombre. El de la izquierda se llamaba "Paradoja", y el otro se llamaba "Confusión". Una parte de la estructura que lo mantiene a usted sujeto es sumamente lógica, racional, razonable y sensata. Las mentes son realmente fabulosas para lidiar con un montón de cosas, pero hay otras con las que no lo son tanto. Y enfrentarse a ello da miedo. ¿Cuento yo con una solución especial, con algún tipo de conocimiento interno o algo parecido? No es eso lo que estoy diciendo. He trabajado con muchos clientes, y personalmente apuesto por cosas que funcionen. Y no me refiero solo a hablar yo por hablar. Pero aun así –diría haciendo balance–, lo único que realmente importa aquí es su experiencia –la suya–. Ella es lo único que cuenta. Escuchar otro sermón de otro terapeuta no es lo que usted necesita, ¿verdad?

C: No.

T: Me refiero a que, si es eso lo que necesita, estaría encantado de echarle uno. Pero estoy con usted: con solo hablar de ello no vamos a solucionar nada. Su experiencia, en cambio, le está diciendo algo. Obsérvela con atención y mire a ver si no le recuerda mucho más a la situación de la persona que había caído en un agujero. Hay algo en cierto modo sospechoso en la forma en que esas cuestiones han insistido en presentarse a pesar de todos sus esfuerzos. Tal vez sea porque aquí se está pidiendo otra cosa. Tal vez se trate de un inmenso truco, del tipo: de un agujero no se puede salir cavando. Cavando lo que se hace es crearlos. De un agujero se sale con una escalera, o con algo parecido.

C: Algunas personas prueban con cosas muy interesantes para poder salir de sus agujeros en toda clase de situaciones, como la cienciología.

T: Eso es, exactamente. Siga usted.

C: Se asombra uno al ver cómo la gente se las arregla para hundirse cada vez más. Desconfío enormemente de la psiquiatría y de la religión.

T: Ya veo.

C: Y desconfío porque veo a la gente hundirse en agujeros cada vez más profundos, o perder por completo el rumbo, pasarse del todo de rosca, ¿me entiende? [evitación, yo conceptualizado; nuestra acotación hace referencia al yo porque, en esencia, lo que el cliente está diciendo es: "Si los hay que pierden el rumbo, yo no soy así"].

Hay aquí una advertencia. El cliente tiene miedo. Tiene miedo de todo lo que suene a sectario, disparatado o tan radicalmente diferente como para que una persona pudiera verse abocada a "perder por completo el rumbo". Pero aún hay más: tiene miedo a un cambio real, y percibe que ese cambio está ya en ciernes. El terapeuta, sin embargo, no va a abordar aún este hecho: se avecina un cambio, y lo que la situación está pidiendo es una respuesta a la que el cliente no tenga nada que objetar. Es mejor no arriesgarse.

T: Naturalmente que le entiendo. Y, por eso, para que la cosa quede del todo clara, vuelvo a repetirle que lo único que le estoy pidiendo es que se fije en su experiencia y se quede con lo que funcione en su caso. Por supuesto que quiero examinar también un par de cuestiones y hacer que vea usted un par de cosas, pero no se preocupe, no está sentado delante de ningún gurú, ni he traído conmigo bajo el brazo el último ejemplar de yo que sé qué escrituras santas para que las lea, ni nada parecido.

C: ¡Joder, menos mal! Porque si no, ¿para qué le estoy pagando? [defusión; hay aquí una leve defusión porque se ríe amablemente de que se quiera entenderlo todo y tenerse algún tipo de certezas absolutas].

T: No sé para qué, pero, desde luego, no para eso.

C: De acuerdo, fantástico.

Conclusión y tareas para casa

T: Bien, me gustaría que hiciera usted dos cosas. Me gustaría ver si a lo largo de esta semana que viene estaría dispuesto a confrontarse de una manera sincera con su bloqueo en este asunto, a plantearse la posibilidad de que haya empuñado firmemente la pala de que hablábamos y de que lo que de verdad necesitemos hacer en primer lugar sea encontrar la manera de que la suelte. Y sin necesidad de saber de entrada qué más habría que hacer, porque, pese a tratarse en cierto modo de una cuestión de fe, en lo que esta fe debe creer no es en lo que va a venir a continuación, sino en el sufrimiento del que ella misma viene. Los pasos que tenemos que dar vienen de un "estoy harto" y de un "ya no sé qué hacer, luego qué puñetas…", o de un más simple "he tocado fondo". No se trata de nada en lo que pueda usted conocer racionalmente cuáles son las alternativas y sopesar cuál de ellas elegir. Se trata más bien de un "no sé qué más puedo hacer, pero lo que sí sé es que cavar, en definitiva, no lo está solucionando". Este punto es importante. Me refiero a que el sufrimiento es aquí nuestro mejor aliado. No sigamos, pues, haciendo ninguna de esas cosas que está claro que no han funcionado en el pasado. Lo que le pido, por tanto, es que se fije en qué es lo que sucede cuando depresión o ira hacen aparición, y que caiga en la cuenta de hasta qué punto quiere usted intervenir, es decir, de hasta qué punto echa mano de la pala, y que observe si puede tomar sin más consciencia de este hecho. Plantéese la posibilidad de que una parte de lo que tenemos que hacer es mantener nuestras manos quietas, sin saber todavía a qué alternativa tendríamos que recurrir. No a lo que su mente le diga –su mente siempre le dirá: "Un poco más de esto, un poco menos de aquello, un poco más de refinamiento en esto otro"–. Ella está tratando de enfocar el asunto con lógica, pero es el órgano que le induce ante todo a echar mano de la pala.

C: Vale.

T: Así que no quiero que se enrede en discusiones internas ni nada parecido; en cierto modo, limítese a observar. No quiero que pruebe nada nuevo. Lo que quiero es que repare en la forma en que este juego se desarrolla. Voy a darle también un par de cosas, un par de cuestionarios, para que se los lleve

a casa y los rellene. Son breves, y me gustaría que me los trajese cuando vuelva [en ese momento le alarga el Diario de disposición[4]]. Lo más importante es esto: me gustaría que valorase cada noche el nivel de depresión e ira que haya experimentado durante la jornada dentro de una escala del 1 al 10.

C: Vale.

T: Y dos cosas más: el nivel de conflicto o esfuerzo por modificar esas emociones a lo largo de la jornada, de nuevo dentro de una escala del 1 al 10. Y, por último, la viabilidad: si todos los días fueran como ese, ¿hasta qué punto podría en general hacerse cargo de su vida? ¿Podrá hacer lo que le pido? No trate de cambiar nada. Limítese a observar. Manténgase atento. Sea sincero.

C: Así lo haré.

Comentario final

En general, la sesión ha sido buena. En su transcurso se han abordado con decisión aceptación y defusión, siguiéndose los efectos típicos. Al final de la sesión ha quedado claro que el cliente iba estando cada vez menos fusionado con sus pensamientos. En el momento actual –creemos nosotros– sigue todavía aferrado a su programa de control, si bien ya no de una manera tan incondicional como hasta ahora. Está claro que la cabalgata por la montaña rusa ACT ha partido ya de la estación de salida.

Merece la pena que destaquemos unas cuantas cosas de este capítulo. La primera, que este muestra de qué modo cabe entretejer conceptos y metáforas ACT en el tejido de la psicoterapia ordinaria. Aunque los textos ACT básicos no lo mencionen, al entrar por primera vez en contacto con la ACT profesionales y alumnos –sobre todo, estos últimos– tienden a veces a pensar que los conceptos serían presentados en ella de una manera lógica y que metáforas y ejercicios serían impuestos a un cliente en gran medida pasivo. Que ello no es en absoluto así, es justamente una de las razones que explican tanto la confección de este libro como la realización de DVD tales como los que integran la serie ACT in Action[5]. La ACT se basa en una amplia fundamentación de teoría aplicada, principios básicos de cognición y presupuestos filosóficos, pero los objetivos que estos últimos cumplen poseen un carácter estrictamente científico –la praxis clínica real de un terapeuta no se parece en absoluto a una conferencia, ni en ella se persigue convencer al cliente–. En vez de ello, la experiencia de este último ocupa aquí el asiento del conductor, y la planificación de metáforas y conceptos se ajusta siempre a la situación y necesidades del cliente. En la sesión que nos ocupa nada parece haberse forzado, pero a pesar de ello el terapeuta se ha mostrado bastante activo.

En segundo lugar, los procesos ACT no son solamente el objetivo de la intervención, sino que constituyen asimismo el contexto y los instrumentos de la misma. Nuestro cliente, por ejemplo, ha sembrado la sesión de indirectas, dardos, palmaditas en la espalda, pistas falsas, comentarios críticos y aseveraciones diversas. Buena parte de ellas es probable que se hubieran convertido en un zarzal de contenidos que habrían despistado a un terapeuta

incauto. Esa consecuencia se ha visto en gran medida exorcizada porque, en lugar de haberse optado por abordar el contenido de esas reacciones, se ha prestado a estas últimas un reconocimiento, pero siempre valiéndose a la vez de ellas como un sutil pretexto con el que entrarse a discutir cuestiones ACT. Hacerlo así presupone que un terapeuta se aplique a sí mismo los procesos ACT y se valga de ellos como de instrumentos de intervención.

Ese grupo de características ayuda a definir un aspecto esencial de una relación terapéutica ACT efectiva. Si identificamos en la palabra "aceptación" la clave con la que caracterizar el entero modelo ACT, el lector podría muy bien decir que en la ACT la aceptación se persigue partiendo de la aceptación y mediante su concurso. Los fragmentos transcritos muestran que, cuando se ha hecho blanco al terapeuta de críticas fusionadas –cosa que tiene siempre forzosamente como consecuencia un cierto grado de sufrimiento interpersonal y de incitación al contraataque verbal–, el terapeuta ha adoptado generalmente una actitud defusionada y de aceptación con respecto al cliente. Se ha tomado nota de los comentarios del cliente, pero por lo común sin replicarse a ellos. El terapeuta, de hecho, ha reaccionado con frecuencia a los mismos haciendo gala de sentido del humor, como si estuviera diciendo (aunque sin hacerlo de forma expresa): "Vaya, eso ha dolido, pero, por mí, perfecto. ¡Fíjese bien en el magnífico ejemplo que acaba de darnos su mente de su modus operandi habitual! No hay problema. Estoy aquí para servirle".

Otro ejemplo del mismo proceso se ha producido al describir el cliente situaciones dolorosas. Al relatar este que su padre le conminaba a que se quedase para él sus emociones y "se las comiese", el terapeuta ha dicho: "Ya veo. ¡Caramba!". En este breve comentario se han dicho en muy pocas palabras un montón de cosas. Se ha dicho que aquí no va a escurrirse el bulto ante el dolor. Se ha dicho que el terapeuta entiende muy bien que esas cosas hagan daño. Y se ha expresado también, por medio de ese "¡caramba!", que "tener que comerse una emoción no es plato de gusto para nadie".

Esta forma de responder fomenta y toma de una manera sutil como modelo procesos ACT. El cliente no sería capaz de describir este fenómeno –por discurrir este en gran parte por debajo del nivel consciente–, pero sus efectos son innegables. Este enfoque impulsa a la agenda ACT a avanzar con rapidez. Ello es

así, porque de esta forma se evita, por un lado, el complejo y difícil proceso de tener que convencerse al cliente y corregirse errores, y se promueven, por otro, respuestas de carácter ACT. Un evidente dinamismo ha presidido el entero decurso de la sesión, y en ella se ha cubierto una gran cantidad de terreno. Si el terapeuta se hubiese dejado atraer al zarzal en el que podrían haber desembocado las reacciones de este cliente, o hubiese intentado suscitar una dinámica ACT por medios exclusivamente argumentativos, la entera sesión se habría quedado atascada.

Importa también hacer notar, en tercer lugar, que el terapeuta se ha servido repetidas veces de alabanzas y refuerzos sociales con el fin de afianzar procesos ACT y construir el pacto o alianza terapéutica, por la cual debe entenderse el establecimiento de una relación cálida y acogedora, y la construcción activa y en colaboración de un contrato terapéutico. La ACT se desarrolló a la par que la psicoterapia analítica funcional[6], por lo que componentes de esta –si bien siempre específicamente vinculados con procesos ACT– forman también parte de su planteamiento.

Este uso del refuerzo es altamente funcional. Un terapeuta ACT confirma todo contenido que posea carácter ACT –tal y como, por ejemplo, ha hecho nuestro terapeuta al observar: "Magnífico… muy ingenioso" después de que el cliente hubiera dicho que "es como coger un martillo y tratar de desatornillar tornillos de ranura en cruz con él"–. El médico ha abundado asimismo en dicha confirmación al haberse apercibido de algún progreso, incluso aunque los empleados en ese caso hayan sido términos que por lo común habrían inducido a un terapeuta a acudir al rescate de su cliente. Tras haber empezado este, por ejemplo, a experimentar la defusión causada por el naufragio de su programa de control, para acabar a renglón seguido confesando su incapacidad de no poder expresar otra cosa que su desconcierto, el terapeuta no ha hecho ningún esfuerzo por dar razón de la situación o introducir en ella una mayor claridad, sino que, en su lugar, se ha limitado a decir: "Exacto, eso es. Bien. Muy bien". Ese desconcierto estaba perfectamente como estaba, por lo que no había nada en absoluto que cambiar en él. Ese mismo patrón ha podido observarse también un poco antes, al servirse de forma inesperada el terapeuta de la confirmación con el fin de reforzar el análisis de sentimientos y la honestidad emocional y, por

tanto, la aceptación y atención al momento presente, al hacer aparición contenidos sobre los que el cliente pensaría normalmente que debería trabajarse para cambiarlos. Tras haber dicho, por ejemplo, este último que se odiaba a sí mismo y que odiaba a todo el mundo, el terapeuta, de forma inesperada, ha dicho: “Entiendo. Bien. Muy bien”; e incluso al haber confesado el primero tendencias suicidas, ha recibido por toda contestación un “de acuerdo” por parte del segundo.

La sesión, en suma, ha sentado unas más que adecuadas bases para un futuro trabajo ACT. El programa de control ha pasado decididamente a ser el foco sobre el que va a gravitar el cambio, quedando a la vez claro que aprender a hacer cosas nuevas será siempre una cuestión antes experiencial que lógica.

Al final de cada capítulo añadiremos un análisis del tiempo consumido por procesos diversos a lo largo de la sesión[7]. La figura 2.2 ilustra la valoración que, por medio de acotaciones a las respuestas del cliente, hemos hecho nosotros de los procesos ACT. Dicha valoración se basa en realidad en la transcripción original en su totalidad, por lo que puede no corresponderse con los fragmentos de ella que hemos seleccionado para el presente volumen. En general, con todo, el lector no tendrá problemas para apreciar el flujo del énfasis tópico y los cambios observados en el cliente.

Figura 2.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la primera sesión

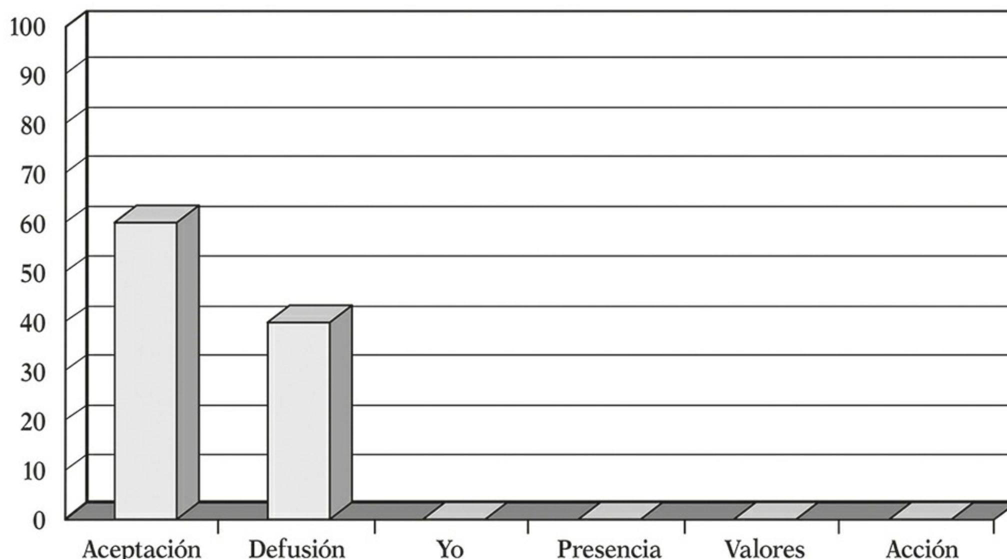
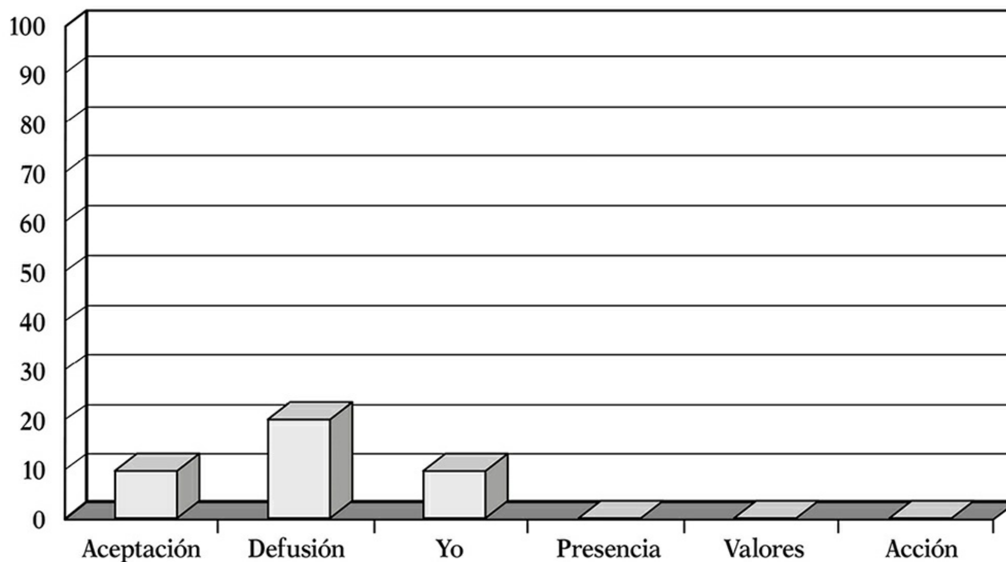


Figura 2.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la primera sesión



---

1. Al respecto, cf. D. Khorakiwala, An analysis of the process of client change in a contextual approach to therapy, en Dissertation Abstract International LII (5-B), 1991, p. 2776.

2. Para un tratamiento más amplio del tema cf. J. B. Luoma, S. C. Hayes y R. D. Walser, Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy skills training manual for therapists, New Harbinger, Oakland 2007; D. J. Moran y P. A. Bach, ACT in practice: Case conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy, New Harbinger, Oakland 2007; así como S. C. Hayes y K. D. Strosahl, A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy, Springer, Nueva York 2004.

3. Al respecto cf. J. Chiles y K. D. Strosahl, Clinical manual for assessment and treatment of suicidal patients, American Psychiatric Publishing, Arlington 2004.

4. Cf. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999, pp. 142-144.

5. Cf. S. C. Hayes (Ed.), ACT in action [DVD], New Harbinger, Oakland 2007.

6. Al respecto, cf. R. J. Kohlenberg y M. Tsai, Functional Analytic

Psychotherapy, Springer, Nueva York 1996.

7. Cf. figura 2.1.

Problemas con el control y comienzo del yo como contexto

La sesión precedente ha perseguido ante todo como objetivo reducir la dependencia del cliente respecto de su agenda de control. El cliente creía estar ejerciendo un control nada despreciable sobre su depresión por medio de reposo, ejercicio y medicación. Era perfectamente consciente de que las mencionadas eran soluciones que estaban aún lejos de ser definitivas, pero los refuerzos inmediatos le inducían a persistir en esta dirección incluso en ausencia de beneficios absolutos a largo plazo. Menor confianza le merecía su capacidad para controlar su ira, que es lo que al parecer se figuraba que iba a ayudarle su terapeuta a conseguir. En vez de ello, este último optó por darle la vuelta a la situación, pidiendo en su lugar al cliente que examinase los éxitos que habría obtenido hasta el presente aplicando este tipo de estrategias. El terapeuta empezó de este modo a situar en un primer plano defusión y aceptación, enviando finalmente al cliente a casa con una lista de tareas centradas mucho menos en su depresión y su ira que en sus conflictos y general viabilidad.

Sería muy poco realista esperar que los avances realizados en la sesión precedente siguieran estando en su totalidad ahí al darse comienzo a la segunda sesión. Los contextos que favorecen aceptación y defusión seguirán siendo muy frágiles extramuros de la terapia mientras conquistas tangibles en áreas de vitalidad y comportamiento con arreglo a valores no hayan mostrado aún sus verdaderos beneficios al cliente. En general, los mensajes que a través de TV, amigos, familia y otros profesionales de la sanidad llegan a nuestros oídos, abundan en la idea de que la salud consistiría en esencia en la ausencia de sufrimiento psicológico. Tales contextos respaldan los mismos comportamientos de evitación que el cliente ha acarreado consigo a la terapia, e interpretan lenguaje y cognición en términos no menos literales que los suyos. La ACT se esfuerza aquí por crear un contexto social nuevo y sólido que interprete pensamientos y sentimientos como hechos ordinarios que no es necesario modificar, permitiendo así que el cliente pueda comportarse con naturalidad, es

decir, sin sentirse obligado a cambiar su forma de pensar y de sentir. Al experimentar luego el cliente algunas de las consecuencias que tienen los procesos de aceptación y defusión, esos procesos van pasando a formar parte de su repertorio de conductas pese a no contar con el respaldo del contexto cultural. El tratamiento posterior sigue entonces incidiendo en las incipientes fisuras ya experimentadas por el sistema, y como consecuencia de ello los avances van haciéndose cada vez más rápidos.

En la presente sesión el terapeuta va a tratar de consolidar dichos avances, empezando para ello por abordar las tareas que el cliente se comprometió a realizar en su domicilio.

Sesión segunda

T: Vale. Como recordará, quería conocer un poco más de cerca cómo discurre su día a día y hacerme una idea de la forma en que ve usted su situación, que es justamente lo que le encargué la semana pasada que examinase, por lo que me gustaría volver sobre ello y saber cómo le han ido las cosas. Tres fueron las escalas sobre las que le pedí que reflexionase. La primera guarda relación con los niveles de depresión e ira que experimenta dentro de un intervalo del 1 al 10, donde 1 significa "nada" y 10 "intensidad apocalíptica", el grado máximo de intensidad que haya usted jamás experimentado. La segunda cuestión tiene que ver con el porcentaje de esfuerzo empleado en regular, manipular, evitar, controlar y modificar todo ese nivel de material emocional negativo. De que dicho material sea únicamente emocional no estoy del todo seguro, porque en él había también unos cuantos pensamientos críticos que le perturbaban, y a los que todavía no tengo del todo claro qué nombre ponerles. Pero llamémoslos, siquiera sea para ir avanzando, "emociones negativas". Por tanto, ¿qué nivel de conflicto hay ahí –y cuánto hay ahí de focalización, atención y manipulación– del 1 al 10? ¿Ha habido algún incidente, algún día o momento, en el que esos niveles se hayan situado más bien en la banda media que en la baja o por encima de ambas? ¿Le viene a la mente alguna situación en concreto de la pasada semana?

La clásica jugada ACT consiste en desplazarse del contenido a la relación con el contexto. El terapeuta está tratando de ayudar al cliente a que descubra cuál es la proporción que el nivel de esfuerzo que está él invirtiendo en modificar las mencionadas emociones guarda con el nivel de modificación que estas están realmente experimentando. Por lo común, se puede decir sin temor a equivocarse que cuanto mayor sea el esfuerzo invertido en controlar las emociones, tanto más descontroladas estarán estas. Este proceso se salda normalmente con un descenso de la calidad y bienestar vitales, al verse abocada la persona a invertir grandes cantidades de tiempo y energía –de este modo ya no disponibles para su uso en actividades verdaderamente satisfactorias– en la ingrata tarea de tener que controlar un factor o factores difícilmente

gobernables.

C: Hummm. El fondo de mi mente está trabajando [defusión, yo como contexto; aprender a captar los procesos mentales al vuelo es un movimiento de defusión que disminuye también al apego al yo]. El que se me viene a la cabeza no es un ejemplo especialmente bueno. Esta persona me causa fastidio porque creo que podría hacer las cosas mejor que como las hace. Es una explosión breve, que es la forma en que describiría yo la mayoría de mis estallidos de ira. Se desinfla bastante rápido. Así que yo diría que este particular acceso de ira se situaría entre 4 y 5, y que el grado de mis esfuerzos por contenerlo sería incluso menor que el estallido en sí, un 2 o un 3, y de una duración relativamente breve.

T: Entiendo. La última escala es la de viabilidad, lo que equivale más o menos a preguntarse hasta qué punto podría continuar usted con su vida si esta poseyese de un modo permanente esas características. Si su vida se ajustase de aquí en adelante a este patrón, ¿podría usted de alguna manera progresar en la dirección en que le gustaría avanzar?

C: Sí y no. Es algo en lo que llevo trabajando toda mi vida. La mejor manera que conozco de manejar las emociones negativas es dejarlas que estallen; luego van apagándose, porque ninguna emoción intensa puede mantenerse durante mucho tiempo. Dejo, pues, que se apaguen, y luego, puesto que se interponen en mi camino, les pongo un amortiguador emocional [evitación, fusión]. ¿Que resulta que tengo más tarde que examinar lo que ha pasado? Pues lo hago, trato de buscarle una solución a lo que ha ocurrido y de hallar la forma de que no vuelva a suceder en el futuro. Cuando me ocupo del asunto y lo arreglo, por tanto, es después, cuando tengo tiempo para hacerlo [evitación]. Y eso mismo es, justamente, lo que a largo plazo no ha funcionado, siendo esa una de las razones por las que estoy aquí [aceptación]. Porque, por un lado, está claro que esos estallidos son perjudiciales; pero, por otro, es tanto lo que me he esforzado a lo largo de mi vida por enfrentarme a ellos, que eso mismo es también lo que me ha conducido hasta donde estoy, es decir, hasta un lugar en el que se puede decir que estoy satisfecho con lo que he conseguido en términos de productividad y demás [yo conceptualizado; lo acotamos así porque la

evitación ha pasado a formar parte de su propio concepto de sí mismo].

En ACT, de las estrategias que tienen como finalidad controlar pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas el foco de interés se desplaza a la viabilidad (esta última implica que se determine si el comportamiento del cliente ayuda o no a este a progresar en la dirección que él considera valiosa, por lo que "bueno" y "malo", o "acertado" y "desacertado", se substituyen aquí por lo que funciona o no en su caso). La respuesta del cliente sugiere diversos objetivos posibles. No está dispuesto a experimentar las emociones mencionadas al suscitarse estas ("les pongo un amortiguador emocional"), por lo que la sesión podría muy bien proponerse como objetivo el abordar la evitación. Que el cliente, en segundo lugar, considere que pensamientos y emociones son peligrosos ("porque ellas [las emociones] se interponen en mi camino"), es cosa que indica que hay necesidad de defusión. Por último, hay también que trabajar sobre el yo como contexto, porque el cliente experimenta que esos hechos internos pueden influir en su comportamiento y definir el tipo de persona que es ("es tanto lo me he esforzado a lo largo de mi vida por enfrentarme a ellos [a las emociones] que eso mismo es también lo que me ha conducido hasta donde estoy"). En general, su respuesta evidencia un bajo nivel de flexibilidad psicológica, y él mismo califica de escasa la valía de sus reacciones en términos de viabilidad.

Examinando la viabilidad del control

El médico va a empezar ahora a investigar la interrelación de todos estos factores.

T: Entiendo [el terapeuta está esperando que el cliente le diga más cosas sobre lo que significaría tener que llevar una vida de estas características].

C: A largo plazo, no, porque a un nivel instintivo la impresión no es buena, y la sensación que tengo es que, en lugar de expandiendo cosas, o así, las estoy en alguna manera constriñendo [defusión, aceptación].

T: Entiendo. Bien.

C: No parece que sea la respuesta más adecuada a largo plazo [aceptación].

Otra de las cosas que me digo a mí mismo es que hay una luz al final del túnel y que no voy a tener que cargar con esto para siempre; que de una forma u otra acabaré por salir de esta situación. Saber que hay una luz al final del túnel es algo que me ha sido de ayuda en un montón de ocasiones. Esto no va a durar siempre. Voy a sobrevivir [evitación].

T: Exacto.

C: Pero, de nuevo, es como si hubiera una venda sobre esos sentimientos, con respecto a los cuales preferiría ser en realidad capaz de decir: "Oye, está bien", ¿sabe? [aceptación]. Esos sentimientos son como material de alto contenido explosivo. Sé que no están perjudicando a nadie, porque no permito que salgan, pero me están perjudicando a mí [evitación]. Por eso quiero poder apañármelas mejor con ellos.

T: Entiendo. Entre esas tres cosas, emociones más o menos intensamente negativas, esfuerzos por controlarlas y viabilidad, a su juicio ¿qué interdependencia habría? Ha estado usted examinándolas esta semana en sus tareas para casa. ¿Qué ha descubierto? De ellas ¿en concreto cuáles se hallarían interrelacionadas, mostrarían una correlación entre ellas, formarían parte del mismo sistema, etc.? ¿Dónde cree que se da una relación más estrecha: entre viabilidad y niveles inferiores o superiores de emotividad negativa, o entre viabilidad y niveles mayores y menores de esfuerzo por controlar dicha emotividad? ¿Qué le dice su instinto?

C: Bueno, mi instinto me dice que la viabilidad guarda relación con el grado de mis esfuerzos por apañármelas con la emoción más bien que con la emoción en sí misma. La emoción discurre en cierto modo de forma independiente [defusión]. A ella no puedo controlarla [aceptación].

Es este un momento de especial importancia en este primer estadio de ACT. El cliente está empezando a tomar consciencia de la relación entre conflicto e inviabilidad, e intercalados aquí y allá entre sus respuestas hay indicios de una mucho mayor predisposición por su parte a ir más allá de sus estrategias de control en busca de respuestas. El terapeuta está siendo muy hábil a la hora de atender a la función del lenguaje más bien que a su contenido. No está ofreciendo ni sugiriendo otra vía por la que abordarse esos pensamientos, y

parece mostrarse muy receptivo a todo lo que la experiencia del cliente tenga que proponerle. Esto supone siempre un relativo riesgo, pero presenta la ventaja de que nuestro guía no va a ser ya aquí el criterio del terapeuta, sino la experiencia del cliente, con lo que, si la teoría ACT merece en verdad confianza, acabará viéndose confirmada por las experiencias de este último.

T: Claro.

C: Lo que hago y lo bueno o malo de sus resultados parecen estar gobernados por otra cosa. No es la emoción solo. No sé lo que es [defusión, aceptación].

T: Por tanto, si el nivel de esfuerzo invertido en el control es elevado, ¿qué tal resultan las cosas en términos de viabilidad?

C: No demasiado bien.

T: Claro.

C: Si es tal el esfuerzo que tengo que hacer, entonces tengo que cerrarle la persiana a todo lo demás [aceptación].

T: Claro [pausa]. Aquí, en las pocas sesiones que llevamos, ha utilizado un montón de expresiones del tipo "reprimir cosas"; "cuando las cosas se disparan, intento controlarlas"; "este tipo de cosas no son más que una pérdida de tiempo"; o "siento como que tengo que purificarme de malos pensamientos". Hay un montón de metáforas ahí: "reprimir", "purificarse", todas las cuales tienen que ver con…

C: Librarse de.

T: "Librarse de". Sí señor. Exactamente. Creo que una parte de lo que tenemos que hacer aquí es examinar qué tal funciona eso –qué tal le ha funcionado a usted–. Ha dicho que "parece estar gobernado por otra cosa". Si hay un sistema aquí que no es viable, pero que, sin embargo, se niega a desaparecer, entonces es que ha de haber una especie de pegamento que lo mantenga unido, algo pegajoso, algo complejo. De lo contrario, no tendríamos apenas problemas para desmantelar el sistema y hacer algo diferente. Si no nos resulta tan fácil, es porque ese algo posee una fuerte tendencia a complicarse o algo parecido. Creo que tiene que ser algo difícil de manejar, difícil de desmontar. Pero no "difícil" en el sentido de que

requiera grandes esfuerzos, sino difícil en el sentido de "complejo".

Nótese que el terapeuta está evitando ser demasiado directo. Se expresa con vaguedad tanto a propósito de los temas como del problema, y toda esta sección tiene algo de vacilante y aun de impreciso. No por casualidad, sin embargo. Todo lo que se le diga al cliente pasará directamente por su filtro verbal. Se convertirá entonces en una regla que aquel seguirá en pro de un propósito determinado, que por el momento es muy probable que vaya a seguir estando representado por su programa de control. Ambas cosas, tanto reglas que vayan a respetarse de un modo estricto como el programa de control del cliente, constituyen objetivos del tratamiento, por lo que no conviene alimentar ninguna de las dos. El terapeuta está removiendo la arena sobre la que el cliente se sostiene. Al hacer recaer el acento sobre lo difícil que eso le resulta, está pidiéndole a este que se siga dejando llevar por esas cuestiones y las analice por sí mismo. Y pecando a posta de un tanto incoherente, está haciendo ver como que "no sabe por dónde le da el aire" y dándole permiso al cliente para tener dificultades. A su vez, ello hace que sea este último quien tenga que asumir la responsabilidad, pero sin que todavía se pidan demasiadas cosas de esta.

C: Bueno, creo que la forma en que uno aprende a componérselas con el mundo es observándose a otras personas. Los modelos de comportamiento pueden decirte lo que hacen, brindarte sugerencias, darte su opinión sobre lo que tú mismo estés haciendo, etc. De esta forma obtienes información, y obtienes también información haciendo suposiciones sin más: "No deben de estar enfadados", porque no lo muestran. "No parecen estar nerviosos, por lo que no puede ser para tanto".

T: Exacto.

C: "Si ellos pueden apañárselas, también yo tengo que poder. Por tanto, estoy equivocado, y ellos tienen algo de lo que yo carezco" [yo conceptualizado, defusión; esta observación es hasta cierto punto difícil de acotar, porque parece estar realizándose desde el punto de vista de una tercera persona. Transmite por dicho motivo la sensación de estar defusionada y podría incluso ser el reflejo de una incipiente fractura en el sistema de apego a un

yo conceptualizado. Pero también es posible que no represente sino un intento por parte del cliente de rescatar al terapeuta de sus divagaciones]. Creo que ahí radica la fuente de una buena parte de las regulaciones que me impongo a mí mismo a propósito de lo que debería sentir o de lo que debería ser [defusión; es capaz de diferenciar el proceso de su contenido].

T: ¿Está eso sucediendo ahora? ¿Se ve a sí mismo haciéndolo?

C: Lo estoy haciendo todo el tiempo. Me preocupo en exceso por lo que puedan pensar los demás [defusión, valores]. Y soy consciente de estar haciéndolo, pero, pese a ello, es algo que sigue gobernando prácticamente todos mis actos. "De hacer esto, ¿qué impresión estaré transmitiendo?". "De hacer aquello, ¿qué pensará la gente?". "De hacer lo de más allá, ¿cómo me cubriré las espaldas?". "¿Cómo puedo apañármelas para conseguir que piensen que al hacer esto estoy cumpliendo sus deseos y no los míos?" [defusión; el cliente está empezando a tomar consciencia del proceso de cognición en lugar de limitarse a vivir dentro de él].

T: ¿Cree que la gente que le rodea sospecha que es eso lo que está haciendo?

C: Por supuesto que sí [aceptación; es aceptación porque estaría dispuesto a admitir algo que puede evocar autocríticas y culpabilidad]. Creo que es muy probable que la gente que de verdad me conoce –familiares, buenos amigos, etc.– sea consciente de que puedo ser como un camaleón [aceptación, valores; la razón por la que esta aseveración puede relacionarse con la cuestión de los valores, es porque el cliente está implícitamente diciendo que no es así como quiere él ser]. Es posible que sea menos gente de la que pienso.

T: No le conozco lo suficiente como para poder decir esto, pero a juzgar por su aspecto y la forma en que se conduce, transmite usted a primera vista la impresión de estar diciendo: "Soy una persona competente que va a hacer las cosas como a mí me gusta que se hagan, de modo que al lorito y mucho ojo conmigo". Al decir esto, parece que le estuviera acusando de ser una persona agresiva, pero no es eso a lo que me refiero, sino, más bien, a que tendría usted un poco de rebelde.

C: Por supuesto. Sí. Estoy de acuerdo. Sé que hay gente que me ve como una persona valiente y expeditiva, porque eso es justamente lo que quiero ser, y

a veces funciona. Pero si se me desafía, bueno hombre, entonces enseguida me echo atrás [aceptación; yo como contexto; hacemos aquí referencia al yo porque el cliente parece estar observando el hecho, en lugar de identificarse sin más con él].

T: Claro. Bueno, eso es estupendo. Puede ser que la gente que no le conozca de verdad le ponga una etiqueta y luego, conforme vaya conociéndole mejor, pase a verle más como a un oso de peluche que como a un oso de verdad. ¿Sería algo así?

C: En cierto modo, es todo pura fachada [aceptación; yo como contexto].

La sesión ha empezado con muy buen pie, y el cliente está realmente haciendo avances dentro de un modelo ACT. El lector habrá observado los bajos niveles de agresividad y rigidez. Parece como si estuviera más dispuesto a examinar la viabilidad de sus pautas de conducta sin a la vez hacerse a sí mismo destinatario de juicios ni críticas severas.

Examinando las estrategias de control

Ahora el terapeuta va a intentar sacar provecho de esa mejor disposición del cliente en un asunto de más envergadura y "fijar un clavo en la pared", en el sentido de reclamar un poquito más de progreso experiencial y de depositarse la suficiente confianza en la base experiencial de este último con el fin de ponerlo en palabras. Responde ello a una regla no escrita en ACT: créese primero un avance, y luego podrá arriesgarse una fórmula. Cuando la labor ACT es efectiva, secuencialmente lo normal es que las cosas nunca discurran al revés.

La metáfora de "fijar un clavo en la pared" viene aquí al caso porque cuando se ha hecho un progreso basado en la experiencia, describir dicho avance permite que el terapeuta pueda volver luego a él más fácilmente y asegurar ideas e iniciativas nuevas al clavo de ese progreso inicial.

T: La última vez estuvimos hablando de esa sensación de estar atascado. Lo que me está diciendo ahora parece abundar en lo mismo. Merece la pena que nos paremos un momento a ver en qué consistiría. A fin de cuentas, ¿de qué va todo el asunto ese de "cavar"? Dígame si lo que voy a decirle ahora

estaría en lo cierto: una parte de todo ese esfuerzo persigue hacerse con el control de su mundo interior –de sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, tendencias, etc.–, de tal manera que, de apañárnoslas para conseguir poner ahí un poco de orden, todo se arreglaría. Eso es en cierto modo lo que nos dicen nuestras mentes. Nos dice que examinemos esas cosas, y luego hay algunas que te gustan y otras que te disgustan. Así que tengo que librarme de las segundas. Pero el problema es que disponemos de un gran número de pruebas, reunidas en muy diversos campos, que nos dicen que, de enfrentarse usted directamente a las cosas que habitan en ese mundo, este se las arreglará siempre para sorprenderle por la retaguardia.

Hay un tipo en Harvard, Dan Wegner, que lleva a cabo ensayos en los que mete a gente en una habitación y les dice que no piensen en una determinada cosa, y luego los tiene hablando en voz alta mientras realizan otras actividades. Como es lógico, al habérseles pedido que no piensen en una cosa, el pensamiento relacionado con ella empieza primero por desvanecerse, pero luego vuelve indefectiblemente a surgir. Con las emociones se ha comprobado que sucede lo mismo. Hacemos que una persona meta sus manos en agua helada y le decimos: "Haga usted lo que quiera, menos permitirse sentir dolor" (en lugar, claro está, de: "Quiero que note qué siente su mano, de modo que si le duele, siéntalo"), y luego observamos lo que ocurre. Y lo que ocurre es que tratar de no sentir dolor es más doloroso que sentirlo. De hecho, si luego aplicamos a personas diversas una vibración ligeramente molesta, las que hayan estado previamente esforzándose por reprimir su dolor, dirán que esa vibración les resulta muy desagradable. Las demás, en cambio, dirán no haber sentido más que una vibración.

La conclusión es que reprimir las cosas se traduce en cierto modo en una hipersensibilización inesperada con respecto a ellas. Se ha colocado usted en una posición defensiva, y todo parece más agresivo de lo que normalmente es. Da más miedo. Valiéndonos de una metáfora, diríamos que es como si yo le conectase ahora a un polígrafo al que fuera imposible engañar y, al ir a comprobar la lectura, le dijese: "Lo más importante es que no se ponga nervioso". Y luego añadiese que, para proporcionarle aquí una motivación extra, voy a apoyar una pistola en su cabeza mientras compruebo la lectura

y que, de ver que se ha puesto nervioso, le descerrajaré un tiro en la sien. "De modo que, ya sabe –le digo entonces para terminar–, ¡no se me ponga usted nervioso! ¿Vale?". En tales circunstancias, el mero hecho de esforzarse por no ponerse nervioso –porque de lo contrario sucederá una desgracia– será suficiente para que lo haga. Estoy solo imaginándomelo, pero cuando su mente, por ejemplo, se pone verdaderamente crítica, ¿de verdad va a decirme que no acaba observando con ojos críticos todo lo crítico que puede usted mismo llegar a ser? ¿O me equivoco al decir que es eso lo que ocurre?

C: Hummm.

El comienzo ha estado bien, pero al final hemos acabado llevando las cosas demasiado lejos. La ACT tiene que ser experiencial. La intervención del terapeuta se ha movido de acuerdo con parámetros ACT, pero es probable que el médico esté concediendo un excesivo crédito a esos primeros conatos de apertura y presentando demasiado material, y haciéndolo, además, de un modo excesivamente literal. Gran parte de esto es probable que haya pasado directamente por el filtro verbal. Acuñar a partir de aquí una regla, del tipo: "Si no lucho contra mis emociones, estas perderán intensidad", sería extraordinariamente sencillo. Desde un punto de vista terapéutico, podría haber sido más útil parar a mitad de camino y a continuación haber seguido trabajando sobre la aceptación de una forma más experiencial. El terapeuta podría, por ejemplo, haber puesto realmente en práctica la metáfora del polígrafo o haberse servido a modo de ejercicio de alguno de los experimentos de Wegner. Con todo, errores técnicos tan leves como este (debido probablemente al entusiasmo sentido por el médico al haber detectado auténticos progresos) no suelen tener consecuencias catastróficas en ACT.

T: Piense únicamente en que es posible que uno de los motivos por los que ira, depresión, criticismo, etc., persistan se debe a que hay aquí en acción un círculo vicioso, cuya específica dinámica consiste en que el mero hecho de intentar exorcizarlo contribuye, de forma paradójica, a amplificar su radio; o en que, si acaso no contribuye a hacerlo más grande, sí contribuye, en cambio, a enquistarlo de alguna manera, a prestarle cohesión y aumentar su grado de enconamiento. Si dejara de hacer lo que ha venido haciendo hasta

ahora, ¿qué es lo que haría?

C: Bueno, sé que hay un montón de cosas que no he hecho y que podría probar.

T: ¿Como por ejemplo?

C: Recitar un mantra: "No estoy enfadado, no estoy enfadado, no estoy enfadado"; o recurrir a cualquier otra maniobra de distracción, como ponerme a cantar [evitación]. Podría parar de hacer cualquier cosa que estuviese haciendo, si no fuera porque a veces soy yo mismo el que está haciendo algo que hace que me enfade. Podría parar sin más. Me refiero a que tendría que hacer la correlación física, porque se supone que puedes decirle a tu mente que pare: "Deja de pensar en eso", y enseñarla a pensar: "Vaya, otra vez estoy subido al tiovivo este. Tengo que bajarme". Tienes que forzarte a pensar en algo diferente [evitación, fusión]. Pero entonces ya estás otra vez dentro; si te esfuerzas por impedirte pensar en ello, ya has vuelto y el asunto empieza otra vez a sorberte el seso [pausa]. Si quiere que le sea sincero, la verdad es que ya no sé qué más hacer [silencio] [defusión].

El lector habrá advertido que el cliente está abundando en sus habituales y lógicos ensayos por controlar sus pensamientos y emociones. Cuando se le han reclamado opciones alternativas de respuesta, ha recitado una larga lista de estrategias de control, lo que muestra hasta qué punto están estas arraigadas y enquistadas en él. Nótese también que, al final de su intervención, ha hecho un alto, al darse cuenta de que se trataba otra vez de lo mismo, y que a continuación ha dejado de hablar. Esta secuencia: interrupción, autocorrección y silencio, es una señal muy clara de que están operando defusión y aceptación, así como un indicio de que el cliente ha captado en ese mismo momento lo inútil de la evitación y la envergadura de su confusión, y en todo ello se refleja la aparición de una grieta en el sistema verbal. Como acaba uno por dejar de hablarse con alguien que no le cae bien, las personas dejan a veces de hablarse con los monos aulladores de sus propias mentes a renglón seguido de haber acabado hartas de ellos.

T: He aquí precisamente lo que quiero que capte. Y este es justamente el

punto al que quería llegar. Todas esas cosas de su lista, como ponerse a cantar, recitar un mantra hasta alcanzar la bienaventuranza…

C: Son soluciones temporales.

T: Exacto, y aún hay algo más, apuntan a un objetivo. Tienen una meta. ¿Qué meta es esa?

C: Escapar.

Si es verdad que la ACT es más eficaz cuando se la lleva a cabo experiencialmente, entonces este es un escenario mucho más prometedor para el cliente. Este parece haberse llevado una auténtica sorpresa al darse cuenta de golpe de que nadie puede controlar este proceso. Ha tenido de ello una experiencia más visceral que intelectual. Merece la pena, con todo, hacer notar, para no pecar de excesivamente rigurosos con nuestros anteriores comentarios, que toda la palabrería y literalidad precedentes no han tenido un coste demasiado alto e incluso podrían haber permitido que el cliente haya descansado un poco de los intentos del médico por ahondar más eficazmente en su conflicto. El médico se ha dado cuenta y ha alentado en parte su reacción, y ha empezado de inmediato a basarse en mayor medida en la experiencia del cliente. Y gracias a ella este ha entrado del todo claramente en contacto con el problema inherente y ha sido capaz de expresarlo en términos inequívocos. El progreso es evidente.

T: Exactamente. Lo que busco poner sobre el tapete es la posibilidad de que su experiencia tenga un valor. No es culpa suya que todo esto no esté funcionando. Es que no puede funcionar. Y no puede funcionar porque el sistema mismo está estructurado de tal forma que es imposible que funcione –como con la pistola apoyada en la sien estándose al lado del polígrafo–. Si yo tuviera un polígrafo lo suficientemente sensible –y usted lo tiene: es su propio sistema nervioso– y una pistola lo suficientemente buena –y usted la tiene: es su propia autoestima y sentido de progreso vital–, lo que haga o deje usted de hacer una vez dentro de esa situación ya no tiene ninguna importancia. Antes siquiera de empezar, estará ya completamente vendido. Y no habrá forma humana de que consiga salir airoso. No es una cuestión ni de técnica ni de método: "Bueno, voy a sentarme en la silla, y a accionar el

polígrafo, y a apoyar el cañón de la pistola en mi sien, y luego, en vez de ponerme nervioso, me relajaré". Es el sistema mismo el que, pura y simplemente, está mal diseñado. ¿Me sigue?

C: Hummm.

T: Fantaseamos con que en algún lugar haya un gurú capaz de salir airoso de una situación como esta ("y entonces el swami controló todas sus emociones"), pero lo cierto es que yo no me he topado jamás con ninguno. Si conoce usted alguno, preséntemelo y lo estudiaremos. Lo que estoy tratando de comunicarle es tan simple como esto: que se plantee por un momento que el sistema no añade absolutamente nada, y que lo que de verdad importa es el sistema mismo, el programa, el objetivo. Si el problema es en realidad "cavar" –diríamos entonces–, de qué modo lo haga usted no puede ya revestir ninguna importancia. Se sirva para ello de una cucharilla de café o de una pala accionada a vapor, el resultado siempre será el mismo. Porque el problema estriba aquí en el hecho mismo de cavar, y no en el instrumento que se emplee para hacerlo; porque el problema, en otras palabras, está aquí representado por el programa mismo, y no por el método de control. ¿Entiende usted lo que trato de decirle?

C: Hummm.

T: Con lo que tenemos que enfrentarnos, de cara además, es con el programa mismo. Por ello, cuando le he preguntado: "¿Qué otras opciones tenemos?", échele un vistazo a la lista que me ha propuesto. ¿Son instrumentos diferentes que sin embargo siguen al servicio de la misma agenda? Si es así, plantéese si no será el programa mismo el problema.

C: ¿Y en qué consistiría lo contrario de eso? Me refiero a que si tiene uno que dejar de intentar huir de sus sentimientos, de reprimirlos o como quiera usted llamarlo, ¿qué hay que hacer entonces? ¿Abrirles la puerta y darles la bienvenida? ¡Pasen ustedes, están en su casa! [fusión; desearíamos que el lector tuviese acceso a la cinta original y pudiese apreciar el grado de sarcasmo con que el cliente pronuncia en ella ese "¡Pasen ustedes…!"].

Fusión cognitiva

El anterior es un nuevo ejemplo de un nivel muy elevado de fusión verbal. La fusión verbal hace que los hechos internos se experimenten como si poseyesen un sentido literal, como si ocultasen un importante significado o supusiesen una amenaza real. Este cliente está muy preocupado –casi diríamos que aterrorizado– ante la perspectiva de tener que experimentar sus sentimientos. La idea de verse obligado a renunciar a intentar atenuar su intensidad le produce muchísimo miedo. Recuerde, en efecto, el lector que en la sesión precedente se expresó en este sentido con gran claridad, e incluso hizo al terapeuta blanco de una advertencia a cuenta de ello.

T: Pero, aun así, usted sabe que hay un montón de gente ahí fuera tratando de hacer eso mismo. Pero, aun así, lo que quiero saber es… ¿con qué finalidad?

C: Pues con la misma de siempre: librarse de ellos. Es como cuando entras por la puerta lateral; no lo haces por la principal, eso es cierto, pero el caso es que entras [defusión; no obstante el tono sarcástico del cliente, otra parte de él ve el juego].

T: "Pero el caso es que entras". Fantástico. El problema está en el programa y no en los detalles técnicos. Hay algo raro en este conocimiento, de serlo él realmente, porque usted sabe que no puede servirse de él para hacer realidad objetivos normales. Si dice algo así como: "Vale, bien, les daré la bienvenida a mis sentimientos", ¿con qué finalidad lo hará? –pregunto yo–. ¿Para desembarazarse de ellos? En el mundo de ahí fuera rige una regla que, aparte de describir más o menos cómo funcionan las cosas, es bastante fiable y explica, además, con qué finalidad evolucionó el lenguaje: "Si no te gusta algo, piensa en cómo librarte de ello, y líbrate de ello". El noventa y nueve por ciento de las veces funciona de maravilla. Funciona de maravilla si queremos construir una habitación como esta en la que estamos, y evitar que nos moje la lluvia. Ahí tiene una lámpara, por ejemplo, que impide que estemos a oscuras. Hemos hecho progresos enormes cuando se trata de mejorar nuestra salud, desplazarnos a cientos de kilómetros por hora y llamar por teléfono a otras personas y poder hablar con ellas desde la otra punta del planeta. Me refiero a que somos capaces de haber cosas increíbles cuando de lo que se trata es de manipular y controlar nuestro entorno. Pero

a la vez somos la única especie que guerrea consigo misma. La única que se atormenta a cuenta de su mortalidad. La única que sufre depresiones, se angustia, etc., aun cuando en el exterior todo marche a la perfección. La regla que le he mencionado funciona de maravilla en el mundo de ahí fuera; nuestro único problema es que no sabemos cuándo parar de aplicarla, porque aplicarla es en definitiva el fin con el que han evolucionado nuestras mentes.

C: Nos relacionamos con el mundo externo siendo capaces de describirlo y comprenderlo. De acuerdo. Así que, si aplicamos eso a nuestros procesos mentales y decimos: "Aquí eso no funciona", ¿qué quiere eso decir? ¿Que no somos capaces de describir nuestras emociones? ¿Que las etiquetas que estamos utilizando no son las correctas? ¿Que, pura y simplemente, carecen ellas de toda aplicación? Me refiero a que ¿tenemos que deshacer todo el camino andado y decir: "No entendemos lo que pasa; nada más hay que podamos hacer"? Lo que quiero decir es que esta psicología no hace más que dar vueltas en círculos. No podemos aceptar algo así; tenemos que seguir intentándolo.

Es este un muy buen ejemplo de lo arraigado que está este proceso de comprensión y control. El terapeuta ha planteado la posibilidad de que si el control deliberado no funciona en el caso de los hechos internos, tal vez deberíamos renunciar a tratar de controlarlos, pero lo que el cliente ha oído es: "Estas herramientas no son buenas a la hora de hacernos con el control, luego lo que tendríamos que hacer es esforzarnos con más ahínco por mejorarlas". Todavía queda trabajo por hacer. Encuentra aquí reflejo, de hecho, una dificultad con que muchos terapeutas tropiezan al formarse en ACT, al ser esa renuncia al control una forma de ver las cosas que la mayoría de los modelos psicológicos existentes no contemplan.

Lenguaje y control

T: Son esas muy buenas preguntas. Pero retorcidas. Como sabe, cuando describimos los hechos del mundo externo, lo hacemos dentro de un orden de cosas más amplio: queremos entenderlos para poder manipularlos,

queremos entenderlos para poder cambiarlos.

C: Exacto.

T: El lenguaje evolucionó con el fin de que fuésemos capaces de cambiar las cosas, ¿no es así? Tenemos entonces que entender el mundo externo. Pero, ¿y el interno? No sé cómo tendría que "acordonar" yo el lenguaje para que no hablase usted de lo que está pasando. Pero plantéese por un momento que esa finalidad –entender una cosa para poder librarse de ella– no funcionase, pura y simplemente, al ser aplicada al mundo interno, y que lo que en él funcionase fuera otra cosa, que cabría expresar diciendo algo así como: "¿No quieres taza? Pues toma taza y media", o lo que es lo mismo: " Si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás".

C: Luego la correlación es: si condesciendes a tenerlo, si lo aceptas, entonces ya no se convertirá en un problema [evitación].

T: Genial. Pero siempre dependiendo de cuál sea el objetivo y de qué entienda usted por "no se convertirá en un problema".

C: Eso se parece mucho a lo de la puerta lateral.

T: Podría ser, ¿no es cierto? Pero veamos si es realmente así. ¿Qué le dice su experiencia sobre su propia vida interna? Porque el hecho es que cabría que fuese verdad que, de no estar usted dispuesto a tenerla, la tendrá.

El terapeuta podría haber insistido un poco más en este punto en la defusión. Podría haberse limitado a darle las gracias a la mente del cliente, por ejemplo. Nosotros sospechamos que, si no lo ha hecho así, es porque estaba tratando de llegar a ese "si no estás dispuesto a tenerlo, lo tendrás". El grado de confusión verbal del cliente es de tal magnitud que está oyendo todo lo que el terapeuta tiene que decirle después de haberlo hecho pasar por el filtro de su "programa de control" –y ello incluso a pesar de que haya hecho ahora un alto y tomado consciencia de la grieta en el sistema ("eso se parece mucho a lo de la puerta lateral"), evidenciando así que las alternativas han entrado ya en la consulta–.

Empezando a aceptar los hechos internos

C: Depende.

T: Tenemos que pensar a largo plazo, porque no podemos fiarnos de los cortos. Usted está aquí. Ese es ya un buen motivo para sospechar.

C: Cierto.

T: Aquí está. ¿A qué se ha debido eso?

C: Bueno, a día de hoy nos hemos aproximado a este asunto desde todos esos diferentes ángulos en tres ocasiones ya, y estoy de acuerdo. A veces creo que mis maniobras de distracción funcionan muy bien, pero, ¿a largo plazo? No sé qué más cosas cabría hacer. No conozco a mucha gente que haya intentado cosas que yo mismo no haya probado [fusión].

T: Sí, ya lo sé.

C: Así que es posible que pudiese aprender a convivir con dudas y temporadas malas y pese a todo tirar hacia delante, ¿sabe usted? Pero me niego a aceptar algo así. No les tengo mucho cariño a los seres humanos, y me niego a aceptar que no podamos ir más allá de este patético estado en el que nos encontramos [yo conceptualizado]. A veces me da por pensar que, o evolucionamos mucho, o nos haremos volar por los aires mucho antes de haber sido capaces de llegar a ningún sitio [evitación, no presencia].

T: Sí, se hace difícil ser optimista. Y todavía más en este momento.

C: A título personal, nunca me he planteado retos que me permitiesen poder morirme diciendo que he vivido [valores]. No es que me asuste la muerte. Bien sabe Dios que he estado cerca de ella un par de veces, y da un miedo de mil demonios. Pero más miedo da aún abrir una puerta en tu mente y, ¡uf!, echar un vistazo a lo que hay ahí dentro [yo conceptualizado, valores; incluimos la categoría valores, pese a que parezca que estamos forzando las cosas, porque el comentario transmite una sensación de pesar, y no solamente debido a su contenido, sino al hecho mismo de no estar viviéndose la vida].

T: Claro.

C: Puede que no sea capaz de cambiar [fusión].

Uniendo la aceptación a valores

Hablarse de cosas de las que normalmente no se hablaría es señal de una mayor predisposición a aceptarse hechos internos. Este cliente, por ejemplo, ha empezado a hablar de lo que considera importante sin que se le haya preguntado por ello, un claro indicio de que aceptación y defusión le han hecho bajar la guardia. Donde más nos duele es en las áreas que valoramos, y cuando nos olvidamos de nuestros valores mientras luchamos, el sufrimiento que pasamos a experimentar es incluso mayor que aquel con el que empezamos. Al empezar el cliente a aceptar sus emociones, ha vuelto el rostro de una manera natural hacia ese sufrimiento aún mayor: el dolor de una vida que no está en verdad siendo vivida.

T: Interesante observación.

C: Eso es en cierto modo lo que estoy examinando aquí. Quiero ser mejor persona para llegar a ser capaz de superar este tipo de cosas. Quiero vivir una vida mejor [valores].

T: Estupendo. ¿A qué esperamos entonces?

C: No estoy seguro de poder hacerlo. Pero no tengo que adelantarme mucho a los acontecimientos para saber qué es lo que ocurrirá de no poder. Lo más probable es que siga como hasta ahora durante un par de años y que luego vuelva a intentarlo. Me buscaré otro terapeuta u otra terapeuta, le echaré un vistazo a lo que hagan y me imagino que el objetivo consistirá en librarse del sufrimiento o algo así. No lo sé [defusión, valores; vuelven los valores a hacer aparición, en este caso con la connotación de que la descrita es una vida que no está siendo en verdad vivida].

T: [Pausa] Acaba de tocar un asunto hace unos pocos segundos. Parecía que estuviese hablando de abrirle una puerta a algo que realmente le importa. Estaba mirándole a los ojos y parecía como si la estuviese ya entreabriendo. No sé. Aquí mismo. En este mismo momento. ¿O me lo estoy imaginando?

Esta focalización en el momento presente y en los valores se adelanta en cierto modo al estilo de ACT perseguido por este terapeuta, pero cuando este tipo de oportunidades se presentan por sí solas, suele tener bastante sentido aprovecharlas. En ACT, el terapeuta puede moverse partiendo de cualquiera de los seis campos del hexaflex y volver luego a donde se encontraba al principio

sin apenas dificultades. Cuando se tiene ya una cierta experiencia, puede relacionarse cualquier cuestión con cualquier campo del hexaflex en prácticamente cualquier momento de la terapia.

C: Le he contado lo que para mí tiene más importancia como ser humano, cosa que no suelo contársela a mucha gente [aceptación, valores].

T: Me he dado cuenta. Por un segundo algo se reflejó en la expresión de su rostro que indicaba que estábamos frente a algo importante.

C: Me refiero a que eso es lo que quiero [pausa]. Esa es la brújula interna que le ha proporcionado siempre un sentido a mi vida: saber si hay esperanza para los seres humanos. ¿Qué es lo que tiene valor? ¿Somos nosotros como criaturas los que lo poseemos, o son los dones que poseemos los responsables de que nos malogremos?

T: Descubrámoslo.

C: Esa es una propuesta que da miedo [aceptación, presencia]. Creo que hay un montón de gente que no se preocupa por tratar de descubrirlo. No es una cuestión de dinero. Algunas personas diría yo que lo encuentran en su relación matrimonial. Pero en mi caso no es eso, el desafío no es ese. Mis hijos, por supuesto, forman parte de ello. Pero tengo la sensación de que estoy aquí para trabajar en mí; para encontrar en mí algo que me confiera dignidad. No sé qué es lo que puede ser. Siempre he tenido la impresión de que me escondo de algo que se encuentra en mi interior [valores].

T: Magnífico. Pero, ¿y si encontrarlo requiriese entrar en contacto con sus sentimientos? ¿Y si algunas de esas respuestas estuviesen en esas cosas tan dolorosas que ha rechazado? Imagínese que quien más ayuda pudiese ofrecerle fuera su sufrimiento. Tiene en cierto modo que echar un vistazo dentro de usted y ver si está en ese lugar en el que ya se ha hecho el suficiente daño, y está ya lo suficientemente cansado o irritado o harto, como para que salga a la luz. Pese a que no sepa lo que esté haciendo, ni de qué estoy hablándole exactamente, pese a que todo esto pueda no ser más que verborrea psicológica de la que no se sepa muy bien qué podría tener de bueno. Pese a la idea de que "tal vez esté siendo manipulado y no sepa lo que va a pasar". Aun entonces, aun así, lo cierto es que duele. "He tocado

fondo. Ya no sé qué hacer. Pero lo que sí sé es que no es esto". Ese es ahora nuestro mejor aliado: el hecho de sentirse pura y simplemente harto y agotado. Y si vamos a probar algo diferente, verdaderamente diferente, vamos a tener en cierto modo que adentrarnos en su interior siguiéndole las huellas a su sufrimiento. Si se trata de algo verdaderamente diferente, entonces es probable que dé miedo y sea causa de confusión, etc. Tenemos que aferrarnos a ello sin saber cuál sería la alternativa, porque en este momento todo lo que parezca lógico hará que nuestro sistema verbal vuelva a sorprendernos por la retaguardia. Llamemos al pan "pan" y al vino "vino". ¿Me hace mi vida feliz o infeliz?

C: ¡Venga hombre! Infeliz, sin duda.

Se había abierto aquí una puerta por la que se ha dejado escapar la oportunidad de entrar. Por irónico que pueda parecer, eso no significa que se hayan hecho mal las cosas en términos ACT. Seguramente acabarán saliendo bien. Pero puede que el elegido haya sido el camino más largo. El cliente ha conectado tanto con el anhelo que abriga en lo profundo de su ser por descubrir cuál sería la verdadera finalidad de su existencia como con el sufrimiento que tiene ahí su origen. El terapeuta ha subrayado el proceso de evitación y sugerido, con toda la razón del mundo, que en ese sufrimiento podría tal vez descubrir él cuáles son sus auténticos valores, pero a continuación ha renunciado a internarse directamente por esa senda. Es probable que no lo haya hecho así por estar actualmente interesado en abordar un proceso diferente, que en este momento le parece más importante. Más tarde veremos que lo que está persiguiendo es el yo como contexto, y que lo más probable es que piense que, para poder abrirse del todo aquella puerta, este tiene antes que contar con unos sólidos cimientos. Con todo, si hubiera llevado a cabo un ejercicio de atención consciente sobre el que constituye el principal objeto de deseo del cliente, el entero sistema podría haber visto abiertas de par en par sus puertas en ese mismo momento. Para hacerlo así, el médico habría tenido que revisar su plan original y haber empezado a explorar los valores ocultos tras el sufrimiento del cliente.

De vuelta a la aceptación de los hechos internos

T: Son esos animalitos bastante importantes que están ahí fuera y que no son humanos. Si tuvieran todas esas cosas, serían todo lo felices que pueden llegar a serlo. Nosotros las tenemos, y pese a todo no somos felices. Porque hay un último 5% del mundo que es interno, y que no parece funcionar de la manera descrita. Funciona exactamente al revés: si no estás dispuesto a tenerlo y huyes, lo harás en su dirección. La inversa es igual de inviable: no puedes utilizar esa información con cualesquiera fines sin a la vez abandonar el programa, porque si dices: "De acuerdo, voy entonces a permitirme sentir todo lo que surja", al hacerlo tu objetivo va a seguir siendo el de antes: voy a permitirme sentir lo que surja, sí, pero con el fin de poder de esta forma controlarlo mejor.

C: Sí. No consigo imaginar otra forma de hacerlo [fusión].

T: Cierto, y por eso lo que ahora necesitamos no puede ser eso, porque eso no sería sino una más que añadir a las tentativas ya ensayadas por su mente. No pensemos en otra forma de conseguir lo mismo.

C: Zowie, no busquemos otra distracción.

T: Exactamente. Su mente no está preparada para renunciar a su agenda porque la lleva incorporada a su programación. Pero el caso es que no está funcionando. Aférrese a eso, porque eso sí que no es verborrea psicológica. Puede usted no fiarse de nada de todo esto; es más, le animo a que no se crea ni una sola palabra que yo pronuncie. Tampoco es que le fuera a servir de nada creérsela, por lo demás. Pero hay una cosa de la que sí que puede fiarse, y es de su experiencia. Apuesto a que hay algo dentro de usted que dice: "Estoy preparado para avanzar". Si no puede fiarse de eso, ya no sé de qué podría fiarse. Deje que sea su propia experiencia la que se lo diga.

C: Me fío de ella. Pero eso no significa que no me dé miedo avanzar. Por eso estoy aquí. Sé que podría hundirme aún más, que podría tocar fondo, que podría perderlo, y puedo ver que eso es lo que podría pasarle a mi negocio, y no quiero que eso ocurra [fusión, evitación]. Puedo decirme a mí mismo que no está funcionando, y sé que así es. No funciona. Puedo decir: "Haz que funcione", pero es que he llegado a un punto que "¡puaj!", ¿sabe usted? [aceptación, valores; el tono de sus palabras en la cinta deja muy claro que está harto del "haz que funcione" y preparado para avanzar].

T: Eso es, exactamente. Muy bien. Si está ya más que cansado de intentar que funcione, eso es estupendo. Ese es su principal aliado.

C: Puedo ver que tengo que recordarme que es así. Si la cosa se pone difícil o me asusto, si estoy perdiendo, tienes que sentir como que tienes un control sobre ti mismo, la realidad o lo que sea [yo conceptualizado].

Creando un contexto para la aceptación

Por fin empezamos a ver dónde quería el médico ir a parar: un sentido transcendente del yo. No hay duda de que el médico piensa que este componente es esencial si de verdad se quiere que la aceptación sea sincera.

T: En cierto modo lo que tenemos que hacer es deshacernos de algo de lo que no sabe usted muy bien cómo deshacerse. Antes de probar cualquier otra cosa, tenemos que crear un contexto en el que eso sea posible. Piense por un momento que este delgado revestimiento de que estamos cubiertos y que es nuestro lenguaje no lleva ahí más que unos pocos cientos de miles de años –un período muy breve en términos geológicos–. La escritura, y el entero lenguaje moderno, no tienen más allá de cuatro mil años de antigüedad. Nuestra capacidad para descubrir cómo librarnos de según qué cosas es muy reciente. Como especie verbal, nuestra evolución cultural se remonta a nada más que unos pocos miles de años en el pasado. En cambio, el lenguaje se alza sobre una serie de funciones primitivas que retroceden a los tiempos en que la vida dio comienzo en nuestro planeta. De modo que no tiene mucho sentido esperar que vayamos a hacer algo que no sea tratar de evaluar, manipular y controlar, que es lo único que nuestras mentes saben hacer bien. Cuando parece que sus pensamientos o sentimientos van a hacerle daño, recurre usted automáticamente a una programación que tiene millones y millones de años, y que en esencia se limita a gritar: "¡Sácame de aquí!".

Por ello, lo que tenemos que hacer antes de nada es crear un contexto en el que sea posible enfrentarse a monstruos sin que nos vaya la vida en ello. Viene a ser algo así como lo siguiente: digamos que su mente es como un ordenador, y que tuviéramos delante de nosotros dos ordenadores que

fueran exactamente iguales, cargados con los mismos programas, los mismos datos, etc. Tecleo entonces una breve línea de texto, acciono enter y me aparece una lectura en la pantalla. Como los programas y los datos son los mismos, las dos lecturas, casi sin ninguna duda, serán idénticas, ¿no es así? Así que imagínese que tenemos dos ordenadores, uno aquí y otro allí, que no hay ninguna diferencia entre ellos, que hemos introducido la misma línea de texto, y que en los dos casos hemos accionado enter. ¿De acuerdo? Las lecturas que aparezcan en pantalla, casi con todas las garantías, serán las mismas.

Situación número uno: el operador de este lado está muy identificado con lo que aparece en pantalla, como si estuviera, por decirlo mediante una metáfora, totalmente inmerso en ella. Prácticamente ni se acuerda de que está observando una pantalla, como cuando va usted al cine y se mete hasta tal punto dentro de la película que se olvida de dónde está.

Situación número dos: el operador situado frente a la máquina es consciente de que hay una separación. Por decirlo metafóricamente, mantiene una cierta distancia con respecto a la pantalla. Y ahora pensemos que la lectura que en esta aparece diga: "La vida no merece la pena"; o: "En el fondo, la gente no es buena"; o: "En el fondo, hay algo malo en mí". ¿De acuerdo? Un pensamiento crítico. Si eso es lo que aparece en la pantalla del primer operador (el que está casi del todo metido dentro de lo que ocurre en ella), malo. Hay aquí algo que tiene que cambiar. Paradójicamente, además, la intensidad con que se crea lo que ha aparecido escrito influirá en la intensidad de los cambios que se tengan que realizar. ¿Me sigue?

C: Hummm.

T: El otro [la persona de la situación número dos] se mantiene a distancia cuando observa la lectura "en el fondo, hay algo malo en mí" en la pantalla. ¿Hay aquí algo que tuviera que ser de otra manera? No, cuanto se tiene delante no es más que una línea de texto. Cabría que esta persona le dijese a un amigo suyo: "Oye, ven un momento a echarle un vistazo a esto. He introducido estas palabras, y he aquí lo que me ha aparecido". ¿Me sigue?

C: Hummm.

T: A lo que voy es a que, si es usted su maquinaria mental, ya no hay nada

que pueda hacer excepto tratar de regular esa maquinaria. Porque significa lo que dice significar. Así que cuando piensa usted cosas desagradables de sí mismo, tiene que tomar cartas en el asunto. Y de sentir usted cosas malas, en vez de pensarlas, está otra vez obligado a intervenir. De haber, sin embargo, una diferencia entre usted y su maquinaria mental, ¿en qué sentido cabría decir que esté usted forzosamente obligado a hacer nada? Tal vez sea posible disfrutar de un cierto espacio ahí, de un pedacito de cielo azul, de una bocanada de aire fresco.

C: Por supuesto. Bueno, por eso mismo sé que no soy un depresivo; es mi bioquímica la que me deprime, y por eso tomo medicación. No tengo por qué ocuparme de ello, no es lo que yo soy [aceptación, yo como contexto; la acotación puede, no obstante, no ser tan sencilla –véase un poco más abajo–].

T: Sí, de hecho creo que una de las mejores ventajas de un modelo de trastorno consiste en que haga él instantáneamente cosas como esa. A veces, eso sí, teniéndose que pagar un precio, como bien sabe usted.

La anterior respuesta del cliente trasluce una cierta ambigüedad. Afirma no estar identificado con sus sentimientos –pero añade a continuación que estos están causados por su bioquímica–. Estemos o no de acuerdo con él en un sentido científico, funcionalmente esta idea podría llegar a sernos útil, porque ayuda a crear una distancia entre el concepto del yo del cliente y sus emociones, lo que supone un avance con vistas a la adopción de una actitud psicológica más abierta y menos fusionada.

C: Si lo que está diciendo es que no soy mi maquinaria mental, si lo que soy no es forzosamente eso que pienso o la manera en que me comporto… Hummm, si no puedo controlar esos comportamientos, ellos influirán en lo que soy. Me meterán en problemas [fusión]. En última instancia, soy el responsable de esos comportamientos. Si necesito ayuda para controlarlos, acudo al médico y hago que me recete antidepresivos. En general, eso es lo que ha funcionado.

Tras haber dado un pasito hacia adelante, hemos vuelto a dar otro pasito hacia atrás. De un lado, el cliente percibe que se puede establecer una distinción

entre él mismo y sus emociones y pensamientos. De otro, sin embargo, sitúa esa distinción en el área de los actos y sus costes, lo que constituye una cuestión por completo distinta, y hace eso mismo mezclando sentimientos y acciones. Lo más probable es que tema que, por estar tan claramente interrelacionados actos y emociones, el no controlar esas emociones acabará metiéndole en problemas, y que mantenga, además, ligada su identidad al control de estas últimas.

La práctica de la aceptación puede hacérsele difícil a algunos clientes si defusión y yo como contexto no están ubicados donde deberían. Sería como pedirle a alguien que se pusiese delante de una pistola cargada. Una persona fusionada experimentará emociones y pensamientos como si estos fueran un arma de verdad y un verdadero peligro, mientras que una persona defusionada que tenga experiencia de sus hechos internos como simples pensamientos y emociones, pensará no estar situándose sino frente al cañón de una pistola de agua infantil y estará más dispuesta a enfrentarse a ellos sin recurrir a defensas innecesarias.

Otra forma de describir esta misma situación a un cliente consiste en decirle algo parecido a lo siguiente: "Mi impresión es que la forma en que experimenta usted pensamientos y emociones responde al siguiente esquema: en el primer ejemplo, se topa usted mientras va conduciendo con un árbol enorme, que yace cuan largo es sobre la carretera impidiéndole el paso. No hay forma humana de sortearlo, así que tiene que parar el coche y estudiar la situación; el problema es real. En el segundo, pasa usted conduciendo al lado de un hombre, que nada más verle empieza a gritar: "¡Deténgase, hay un árbol más adelante bloqueando la carretera!". En este caso, puede usted elegir entre detenerse o seguir. Cabe, en efecto, que haya realmente un árbol más adelante bloqueando la calzada, pero también puede ocurrir que el tipo con el que acaba de cruzarse no sea más que un bromista que se divierte haciendo retrasarse a la gente. La única manera que tiene de descubrirlo es continuar hacia adelante y examinar la situación con sus propios ojos. Pues bien, a sus pensamientos y sentimientos suele usted tratarlos como si se tratase de árboles reales, que le obligasen a detenerse y relacionarse con ellos en los términos que ellos mismos establecen. Cabe, sin embargo, que no sean más que transeúntes estrambóticos lanzándole

advertencias a gritos, y con respecto a los cuales no sería preciso adoptar otra medida que la de reparar pura y simplemente en su presencia".

Defusión y yo como contexto

El terapeuta va ahora a intentar seguir proporcionando nuevos ejemplos de esa distinción entre el cliente y sus hechos internos, incentivando así difusión y yo como contexto.

T: Bien, por supuesto que se le considerará a usted responsable de lo que haga. Pero aquí estamos hablando de cosas que no tienen por qué estar situadas forzosamente en el mundo externo. Esas cosas, eso sí, desembocan en otras que pueden tener allí su sitio, y esa es justamente la razón por la que puede tener que pagarse allí un precio a cuenta de ellas.

C: Cierto.

T: Pero los conflictos empiezan mucho antes, ¿no es así?

C: Cierto. ¿Importa, pues, que mi maquinaria mental y yo seamos dos cosas independientes? [defusión, yo como contexto]. No juzgo lo que pienso ni juzgo mis sentimientos; están ahí, y me dominan. No quiero que lo hagan. Quiero ser yo quien los controle [evitación].

T: Cierto. Pero, por paradójico que pueda parecer, el lugar donde ellos le dominan cabe que coincida con el lugar en el que trata usted de hacerse con el control sobre ellos. Esta de aquí es la emoción negativa [el terapeuta sostiene un papel en perpendicular al suelo y lo va moviendo hacia el cliente hasta que este lo detiene con la mano]. Perfecto, ahora voy a intentar que este papel entre en contacto con usted, y usted a impedir que así sea; asegúrese de que no pueda acercársele [el terapeuta prueba a empujar el papel desde diferentes ángulos en dirección hacia el cliente, obligándolo así a tener este que interceptarlo para impedir que contacte con su cuerpo. Lo hacen así durante unos segundos, invirtiendo considerables esfuerzos en ello]. Ahora me gustaría hacerle una pregunta: ¿en qué medida está esto controlando su comportamiento?

C: En gran medida.

T: En gran medida. Exacto. Ahora voy a tirárselo sobre las rodillas, ¿vale? Ponga los brazos a los costados, y no haga nada; sus rodillas se encargarán de atraparlo, ¿de acuerdo? Notará que sus manos querrán intervenir, pero no les deje hacerlo [el terapeuta deposita un folio sobre las rodillas del cliente, y luego hace una pausa y deposita primero otro folio, y después otro más]. ¿En qué medida están estas cosas controlándole?

C: En ninguna.

T: Qué paradójico, ¿verdad? Ahora imagínese que estas cuartillas son sus ideas y sentimientos. Su mente dice: "No puedo permitir que estas cosas me controlen", ¿no es así? Pero, ¿qué pasa si controlarlas significa ser controlado por ellas? Porque si no puede permitir que le controlen, eso quiere decir que son muy, pero que muy importantes. Surge algo que se supone que no debería estar ahí; ha sonado la hora del peligro. Así que sus manos se ponen a la obra y empieza usted a luchar. ¿Es eso control? ¿No están controlándole ellas a usted?

C: Pero, ¿de dónde vienen si no es de mí mismo? ¿No son yo malas por salir ellas de mí? [yo conceptualizado].

La contestación es sorprendente a poco que el lector se pare a pensar en ella, pero concuerda a la perfección con la teoría ACT, y muestra hasta qué punto la fusión con pensamientos y sentimientos desemboca en una fusión con el yo conceptualizado, que hace entonces imposible la aceptación. Lapsus como este –de "¿no están ellas controlándole?" a "¿pero no son yo malas por tenerlas?"– vienen con frecuencia en las sesiones a proporcionar un sostén al modelo ACT, con solo que uno se detenga por un instante a observar en qué medida este tipo de lapsus hacen siempre aparición con arreglo a lo predicho por el modelo. Este es también uno de los motivos por los que el médico tomó "el camino más largo", es decir, por los que optó, en otras palabras, por trabajar primero sobre la defusión y el yo como contexto con el fin de facilitar la aceptación, en vez de empezar por abordar directamente el sufrimiento interno causado por la insatisfacción del cliente con su vida.

T: María tenía un…

C: Corderito[1].

T: ¿De dónde ha salido eso?

C: Me lo enseñaron.

T: Seguramente. ¿Se acuerda de la primera vez que lo aprendió?

C: No.

T: Claro, no es más que parte de la programación, ¿verdad? Bueno, pues ahora voy a pronunciar otra vez esas mismas palabras, pero esta vez quiero que haga usted todo lo posible, todo lo que esté en su mano, para asegurarse de que ni una sílaba de su contestación, ni la más mínima pizca de ella, tenga absolutamente nada que ver con un "corderito". ¿De acuerdo? ¿Preparado? María tenía un…

C: Pescadito.

T: Entonces, ¿ha hecho lo que le he pedido?

C: Sí.

T: ¿Cómo sabe que lo ha hecho?

C: Procesos mentales. Es un animal, ¿no?, pero no es un… No puedo decirlo… No puedo decir… [pausa, se echa a reír entre dientes]…, claro.

T: Exacto. No puede decirlo, porque en ese caso diría…

C: "Corderito"

T: Por tanto, los corderitos siguen estando por aquí. No ha dicho "pescadito" sin más; ha dicho "pescadito (en vez de corderito)". ¡Pero entonces "pescadito" y "corderito" están inmediatamente relacionados!

Voy ahora a decir otra cosa, y quiero que observe sus procesos mentales. Asegúrese de que lo que se le ocurra no sea lo que normalmente se le ocurriría, de que no tenga relación con ello, de que ni lo roce ni esté en absoluto vinculado con ello, sea ese "ello" lo que fuere [pausa]. No soy una buena persona. En el fondo, soy…

C: Malo… ¡Pero tiene que haber algo con lo que poder reemplazarlo! Me refiero a que, si no vas a hacerlo, tienes que tener algo distinto.

T: Si intenta reemplazarlo, lo único que hará es intensificarlo. La cuestión es esta: estoy de acuerdo con usted en el sentido de que ser una mala persona no es lo que usted quiere, pero es que no es eso lo que está ocurriendo. Son

pensamientos. Son sentimientos. ¿Se acuerda de qué años tenía la primera vez que pensó que era malo?

C: Muy pocos, poquísimos. De verdad que muy pocos.

T: No puede usted tener la capacidad de evaluar las cosas, aplicársela a todo y luego no aplicársela a sí mismo. Busque algo en esta habitación que no le sea posible criticar [ambos miran en derredor]. El cuadro ese tan feo, ¿le gusta? ¿Le gusta el marco? ¿La pintura dorada descascarillada? ¡Seguro que pagaron un montón de dinero por esos cuadros! Le apuesto a que aquel de allí costó por lo menos 12,95 dólares. Lo más seguro es que lo compraran en un supermercado. A usted se le da muy bien evaluar cosas, ¿no es cierto? ¿Hay alguna cosa aquí que no pueda criticar o juzgar [ambos vuelven a mirar en derredor]? [En un susurro] ¿Por qué iba usted a ser distinto? ¿Cómo podría ocurrir algo así?

Por tanto, ¿qué le parece lo más valioso de todo? Sospecho que los logros personales. Usted es inteligente, una persona que ha triunfado, que estudiaba cuando estaba en la escuela, ¿no es verdad? El Sr. Sabelotodo ocupa el primer lugar de su lista. Pero he ahí el quid del asunto. "Soy malo… No, la verdad es que soy bueno. Mira todo lo que soy capaz de hacer". …¿No le recuerda eso todavía más a lo de "soy malo"? ¿No acaba eso convirtiéndose en cierto modo en "soy un fraude"?

C: Hummm, esa ha sido buena… Hummm… Estábamos hablando de esas dos personas y sus ordenadores, y de la idea de si eres o no tu maquinaria… tu maquinaria mental.

T: Cierto.

C: Y yo no era… Todavía no sé si lo que está tratando de decirme es que para usted el yo sería independiente de todo eso [yo como contexto].

El cliente se ha limitado a plantear una pregunta. Si al terapeuta no le diese miedo reforzar la programación que ha traído al cliente hasta la consulta, podría haber contestado: "Sí, hay un yo que es independiente de su programación". En ese momento eso podría haber llevado a pensar: "Si no sigo mi programación, esta se volverá menos molesta e inquisitorial" –lo que en esencia seguiría siendo una reacción de control–. En vez de ello, el terapeuta va a intentar contestar a

la pregunta de un modo menos directo.

T: Observe su mente. Ahora mismo. Observe cómo funciona. Por programación. Si usted es esa programación, tenemos un problema, porque, en primer lugar, tendrá usted la cabeza llena de todo tipo de bobadas. Si no puede usted librarse de "María tenía un corderito", ¿cómo va poder librarse de "soy malo"? Mire todo lo que ha conseguido hasta ahora… todas las cosas de Sr. Sabelotodo que ha hecho; la máquina no sabe cómo parar de hacer lo que hace. En esa metáfora, ¿sabe usted?, el [segundo] operador no tiene ningún interés personal en las lecturas que aparecen en la pantalla porque es distinto de ella, pero aquí [con el primer operador] no hay distinción alguna. Hay un interés personal, y por eso tiene usted que cambiar la lectura. El otro operador no tiene que cambiar nada. En el fondo, ¿qué más le da? No son más que palabras en una pantalla. ¿De dónde ha sacado usted sus pensamientos autocríticos, por ejemplo? ¿Qué edad tenía cuando aparecieron por primera vez?

C: No lo sé, cuatro o cinco años, más o menos.

T: ¿Sabe de dónde vienen?

C: Me lo puedo imaginar. Pero todo sucede cuando empiezas a aprender quién eres, a desarrollar tus capacidades lingüísticas, a poner etiquetas a las cosas, a relacionarte con otras personas y a tener que poner límites. Aprendes a decir que "sí" y a decir que "no", lo que está bien y lo que no lo está, y eres tan joven e impresionable que las cosas que "no están bien" arraigan con mucha más fuerza que cuando tienes más años, así que te tomas todas esas lecciones muy a pecho. O no lo haces, y entonces te conviertes en un psicópata o algo parecido.

La última frase es interesante, habitual y significativa. Las personas tenemos miedo de que, si aceptamos nuestros pensamientos y sentimientos y, sobre todo, si los diferenciamos de nosotros mismos, nos convertiremos en psicópatas. Este es parte del pegamento que mantiene el sistema unido –el yo conceptualizado conduce a la no aceptación–. Para poder avanzar, el terapeuta tendrá que crear un diferente concepto de individualidad. En esta sesión se ha hecho ya todo lo que podía hacerse.

T: Tenemos que encontrar un sitio donde se sienta seguro siendo usted mismo y pueda darse la vuelta y hacer frente a estos monstruos. Se trata, más o menos, de lo que he estado intentando sacar a la luz aquí, y creo que trabajaremos en ello la próxima vez. Si podemos descubrir un lugar donde pueda hacer pie, donde no esté usted en peligro –la persona que es usted no está en peligro–, podríamos entrar ahí, empezar a hurgar y echar un vistazo a esas viscosas lagartijas que corretean de aquí para allá dentro de su mente y de su pasado. De acuerdo, pues. Algunas cosas se nos han quedado pendientes, pero no vamos a entrar en ellas ahora, porque el tiempo se nos ha echado encima. Le veré la próxima semana.

Comentario final

En general, la sesión ha sido buena. Una de las cosas que merece la pena hacer notar es que, pese a que se haya cubierto una gran cantidad de típico material ACT, metáforas y ejercicios clásicos incluidos, en ningún momento hemos tenido la impresión de que estuviesen forzándose las cosas. Todo ha fluido con naturalidad y dentro de una evidente sensación de progreso.

Si algo debiera preocuparnos, es que a veces el terapeuta parece haber querido hacerse cargo de demasiadas cosas al mismo tiempo. En ocasiones se ha apresurado en exceso, en apariencia impulsado por una dinámica que le ha impedido seguirles la pista a determinados indicios, lo que puede haber sido causa de que el cliente tuviera la impresión de que el médico no estaba presente en la sesión o concentrado en ella al cien por cien. Con todo, el trabajo realizado ha sido eficaz.

Pensando ya en el futuro, el terapeuta se ha comprometido a seguir un plan. Hacerlo así no es siempre lo más aconsejable. Nosotros, por ejemplo, pensamos que este cliente podría ofrecer ciertas resistencias.

Figura 3.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

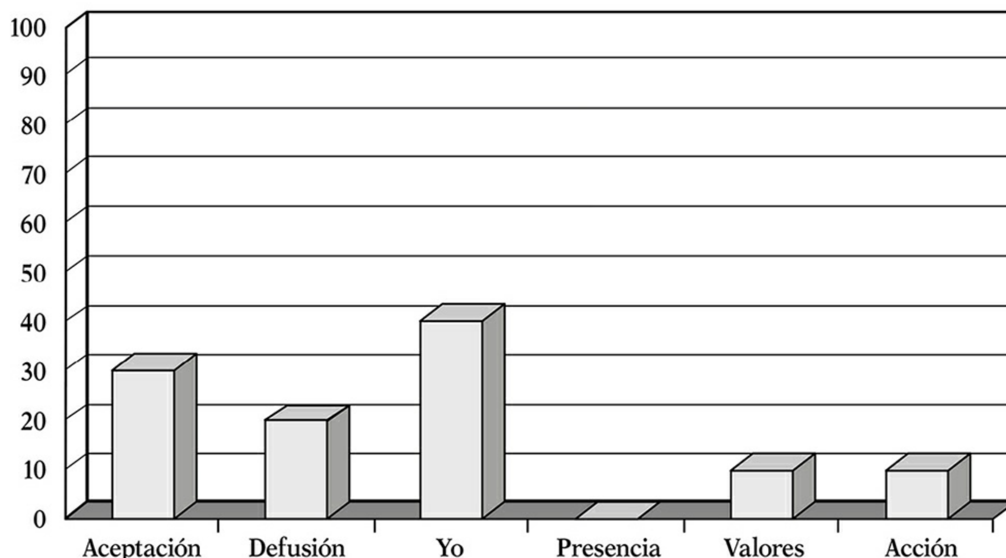
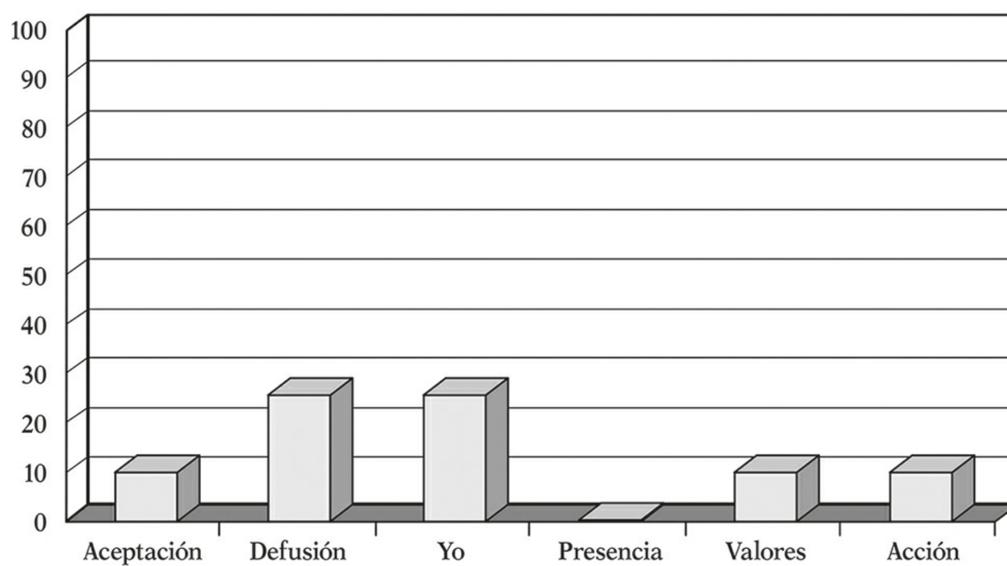


Figura 3.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



---

1. Mary had a little lamb. Título de una de las canciones infantiles más populares en su género en los EE.UU. (N. del T.).

Yo como contexto

En la sesión anterior el terapeuta ha intentado ayudar al cliente a descubrir si sus esfuerzos por controlar sus hechos internos le habrían sido de utilidad o perjuicio a largo plazo, y en ella fue poco a poco haciéndose cada vez más evidente que dichas estrategias de control no habían sido tan útiles como el cliente presumía. Este último, más aún, ha empezado ya a darse cuenta de que sus conflictos se hallan en sí mismos vinculados a la sensación de que su vida no discurre como debería. Los valores y el sufrimiento originados en esa sensación han salido a la superficie de un modo espontáneo, pero el terapeuta ha preferido pasar por ellos de puntillas y concentrarse, por considerar que tendrían ellos prioridad, en la defusión y un sentido transcendente del yo.

La presente sesión va a aspirar a consolidar los procesos abordados en la sesión precedente, ayudando al cliente a familiarizarse con la idea de que sus pensamientos y él no son una y la misma cosa, y que la conceptualización que tiene de sí es independiente de él mismo.

Sesión tercera

T: Bueno, ¿qué tal le ha ido?

C: No he hecho las tareas que me encargó, porque cada vez que empezaba a luchar con mis sentimientos o lo que fuera, se me hacía difícil ponerme a escribir [inacción]. Las veces que he conseguido hacerlo, no parecía haber mucho que anotar, y lo poco que había tampoco daba la sensación de ser muy importante. "Bueno –pensaba–, si lo que estamos haciendo es examinar una forma distinta de hacer algo, eso no significa forzosamente que tengas que vomitar todo lo que has aprendido ya". ¿Qué le parece si dejásemos este ejercicio y continuásemos con eso, sea ello lo que fuere, que quería usted proponerme como un medio adicional con el que hacer frente a mis problemas? [evitación].

Evitación de tareas para casa

Ya es la segunda vez seguida que el cliente no ha hecho sus tareas. Lo importante aquí no son los datos, sino ese algo que está impidiendo que el cliente sea fiel a sus compromisos. Creíamos que la perspectiva de introducir un cambio en sus conflictos con su depresión y su ira, iba a ser suficiente acicate para él, pero no ha sido así. Es probable que lo que esté evitando sea algún tipo de dificultad emocional relacionada con la ejecución de las tareas, y entra dentro de lo posible que este no sea el único ámbito de su vida en el que se comporte de idéntica manera. De ahí que sea preciso abordar la evitación y los procesos que la fomenten. El segundo proceso que puede ir unido a la no ejecución de las tareas es el de los valores. La vinculación de las tareas y de todas las conductas relacionadas con la terapia con los valores del cliente puede tener como consecuencia que estas actividades posean más intensas funciones de refuerzo.

T: Hummm. Peliagudo asunto este el de las tareas para casa. Aparte de ser difíciles de llevar a cabo por motivos de tiempo, ¿qué más le ha impedido hacerlas?

C: No me pareció que mereciese la pena. La idea de ponerles un número a las cosas a que he recurrido hasta ahora, la idea de ser ellas del todo inútiles.

Sé que eso es lo que usted busca. Quiere que me resulte más fácil o aceptable abrazar una nueva forma de intentar algo o de arreglármelas con algo.

Es este un ejemplo de fusión cognitiva. El terapeuta ha intentado ayudar al cliente a entrar en contacto con lo que de verdad está diciéndole su experiencia sobre la eficacia de sus estrategias de control, pero el cliente ha vuelto a interpretarlo todo desde un punto de vista diferente y más social, en el que el terapeuta tendría un objetivo prefijado que transcendería esa experiencia. El cliente, además, parece pensar que todo esto forma parte de un proceso con el que podrá hacerse con el control de sus emociones por otra vía. Nada de esto sería inhabitual, sobre todo si en sesiones previas se han abierto puertas que luego no han terminado de cruzarse del todo. Se trata de una suerte de efecto "del día siguiente", en el que la mente forcejea por evitar ser destronada y suscita temores relacionados con la posibilidad de que se esté participando en una actividad sin sentido, abriéndosele las puertas a la psicopatía, siéndose dominado por el terapeuta, etc. (temores, todos ellos, con los que hemos podido familiarizarnos ya en las sesiones precedentes).

T: Bueno, la verdad es que no le sigo.

C: Verá, el caso es que he leído un artículo de una revista especializada sobre la ACT [evitación, fusión; se trata de una distracción, la cual es ya una forma de evitación. Con ello se estaría dando entrada también a cuestiones teóricas; de ahí que lo hayamos acotado también como fusión].

T: Interesante. Mi intención no era que las cosas tuviesen que ser de una determinada manera, sino ver cómo son realmente. Todos tenemos algo invertido en nuestros pensamientos, sean ellos los que fueren. En lo que verdaderamente estamos trabajando aquí es en tratar de fundamentar esas inversiones, al menos en parte, más bien en lo que funciona que en lo que parece razonable. Eso me incluye a mí. ¿Y quién dice que yo sea tan listo? Yo me veía a mí mismo como mano de obra contratada. Trabajo para usted. Eso no significa que esté dispuesto a tomarme literalmente sus pensamientos o los míos. Significa que usted es aquí en gran medida el jefe, y que el mínimo aceptable es el mínimo aceptable para usted. Piense en las

medidas que estuvimos examinando. Todas ellas son el mínimo aceptable para usted: lo mucho que ha sufrido, lo mucho que se ha esforzado y si lo que fuere que está ocurriendo ahí le hace avanzar o retroceder con respecto al lugar al que quiere realmente llegar. Cosas todas ellas muy básicas… que no tienen por qué tener un número. Pero a mí me gustan los números.

Es esta una respuesta funcional a un movimiento de evitación. El cliente no quiere seguir hablando de las tareas para no tener que sentirse frustrado o pura y simplemente a disgusto a cuenta de no haberlas realizado. Busca, además, desviarse del tema y reducirlo poco menos que a una cuestión de cumplimiento de normas –las teorías de la ACT y del terapeuta en vez de su experiencia–. El terapeuta no muerde el anzuelo y se niega a apartarse del tema. Es una manera funcional de decir: "Sé que no le gusta hablar de esto, y lo entiendo", y "el criterio aquí es su experiencia, y no las teorías de la ACT". Como es lógico, todo ello podría experimentarse como un ejemplo de invalidación, y el terapeuta, aparte de seguir esta pista, volverá más tarde sobre el asunto del artículo.

C: No me gustan los números [fusión, evitación].

T: Bueno, saber si se ha producido algún cambio me facilitaría las cosas.

C: Es como mezclar el tocino con la velocidad. No puedo fiarme de mi criterio a la hora de evaluar este asunto, y tampoco me parece conveniente hacerlo por ahora. No soy capaz de abstraerme sin más de lo que estoy haciendo.

T: Hummm. Le pedí que lo hiciera una sola vez, antes de acostarse, para ser más exactos.

Todo esto cumple una función de evitación. La última respuesta del terapeuta ha estado bien, pero sabemos que no conducirá a ningún sitio porque el cliente era ya más que consciente de lo que acaba de decírsele. Otra forma de responder a la situación habría sido ayudar al cliente a descubrir qué es eso que le bloquea el paso y a continuación apelar a sus valores para animarlo a superar el obstáculo. Así, por ejemplo, diciéndole: "Estoy de acuerdo en que no es conveniente, y, por otra parte, ¿qué podría ganar usted si trabajásemos en ello?".

C: No lo recordaría ya para cuando fuera a acostarme. Y no quiero recordarlo.

¿Para qué volver a removerlo todo? [evitación] ¿Para qué volver a remover cosas que en ningún momento han sido divertidas, ni útiles, ni nada? No sé por qué me resisto de esta manera a hacerlo; si he de serle sincero, la verdad es que no lo sé [aceptación]. No sabría decirle por qué. Aunque parezca que no tenga mucha importancia, me cabrea.

T: Bueno, está bien que se resista. No me parece mal. Mi consejo sería que ambos intentásemos sacar algún provecho de ello.

C: Justo después de la última vez que le vi, estaba trabajando cuando una de mis camareras –es una de esas con las que más problemas tengo– me llama por teléfono y va y me hace una de esas preguntas estúpidas del todo típicas de ella –todavía más incomprensible si pensamos que le había dejado una lista con todas las tareas que tenía que hacer durante su turno–. Sentí cómo me empezaba a hervir la sangre y pensé: "¡Yo a esta la estrangulo!". Entonces me digo: "Tranquilo, hombre, cálmate, que enseguida se te pasa. No tiene ningún sentido enfadarse. Ya verás cómo no ha sido más que un simple malentendido; no ha comprendido del todo bien lo que querías que hiciese". Es algo así como: venga hombre, ¿para qué enfadarse? [fusión, no presencia, evitación]. Lo más probable es que yo mismo haya tenido la culpa de que no me haya entendido.

T: Vale.

C: Si lo evaluase de acuerdo con lo que me pidió, sería probablemente un 8 en la escala de la ira y un 8 en la escala de esfuerzo. Mi esfuerzo es siempre idéntico a mis sentimientos. Supongo que ha tenido que ser un poco más, porque soy capaz de reducirlos y pararlos [evitación], de hacer que la emoción se difumine lo suficiente como para que la razón pueda entrar en juego, porque la razón es donde suceden las cosas [fusión]. La emoción no es un estado productivo. En mi opinión, es agradable o destructiva –eso es todo–. Y cuando es destructiva, entonces hay que controlarla, o de lo contrario habrá de qué lamentarse [fusión, evitación].

T: Sí. La última vez, de hecho, hablamos de sus modelos y es…

C: Mi familia –no son el mejor de los modelos–. Crees que los adultos tendrían todas las respuestas y que se las habrían arreglado para domar a las bestias que hay en su interior, pero luego, al hacerte mayor, te das cuenta de que

en el mejor de los casos lo único que han hecho ha sido encerrarlas a cal y canto en una jaula, en la que siguen además siendo tan feroces como el primer día.

T: Seguramente pagando a la vez un precio también.

C: Ya lo creo que sí.

T: Si no les pisase la cabeza a las negativas, ellas…

C: Un par de veces las he dejado salir para ver qué pasaba. He probado a empezar a tirar todo lo que tuviera a mano [evitación]. Rompes cosas, y la gente se te queda mirando como si no fueses más que un energúmeno, y luego tienes que pagar todo lo que has roto. Y, aparte de eso, dañas o menoscabas la confianza que la gente tiene en ti depositada; lo que quieren es saber que no se están relacionando con un tío raro.

De vuelta a las emociones

La vinculación de la acción con la emoción es muy común entre los clientes, sobre todo en el caso de la ira. Es una señal de fusión cognitiva y yo como contenido en ACT, e indica que todavía queda trabajo por hacer si de verdad se quiere que el cliente se experimente como una realidad independiente de sus emociones o pensamientos. Si el cliente no es capaz de acceder a un lugar defusionado, seguirá teniéndoles miedo a sus propios pensamientos y sentimientos, y esforzándose por controlarlos. La defusión promueve la aceptación.

De figurarse algún terapeuta que la ACT constituiría un proceso sin estridencias, el fragmento hasta aquí transcrito se habrá bastado para enfriar considerablemente su optimismo. Es bastante común que los progresos alternen con las recaídas. De hecho, que una "buena sesión" (como la inmediatamente anterior a esta) se vea de entrada seguida por una situación como la hasta aquí descrita, constituye un fenómeno de lo más corriente. Si de verdad se habían hecho progresos, sin embargo, lo normal es que pueda otra vez recobrarse el terreno perdido con relativa rapidez.

La conversación sobre modelos no ha sido reproducida en su integridad en los fragmentos que de la última sesión hemos transcrito aquí, pero el lector no

tendrá dificultades para deducir su contenido a partir del contexto.

T: Pero tirar cosas no es una emoción; es un acto, ¿no es cierto?

C: Eso es verdad.

T: Nuestros actos pueden dar lugar a problemas graves de no adecuarse ellos a la situación. Si la ira es tan complicada, es porque en apariencia mantiene unos lazos muy estrechos con los actos. Y hablamos de ella prácticamente como si fuera un acto.

C: ¿Cree usted que es posible experimentar ira sin a la vez experimentar ninguna reacción física a la ira? ¿Puede uno separar ambas cosas o entrenarse a sí mismo para hacerlo?

T: No lo sé, pero las reacciones fisiológicas tampoco son conductas.

C: No, pero dan miedo; son desagradables; ¿quién las quiere? [evitación, fusión] ¡Pam! ¡Pam! ¡Pam!, o te estás quedando frío, o poniendo bizcos los ojos, o lo que sea.

T: No quiero sacar ninguna conclusión, solo pregunto: ¿qué siente cuando está experimentando una emoción, nada más que experimentándola, sin tratar de huir de ella, de regularla o lo que sea? Deje ahora a un lado el asunto de la conducta, que desde mi punto de vista constituiría una cuestión por completo distinta. Lo que le pregunto es: ¿cuánto tienen su angustia, miedo, ira, etc., de desagradables, cuando no les añade usted nada tratando de regularlas?

C: Las encuentro muy desagradables, porque mi centro es el vientre, y empieza a alborotarse, y tendré una diarrea tanto si estoy demasiado nervioso como si estoy en exceso enfadado.

T: Entonces, ¿por las emociones positivas también hay que pagar un precio?

C: Sí.

El programa de control y el significado del yo

T: Y, sin embargo –corríjame si me equivoco–, la última vez estuvimos hablando de esto mismo, y en aquella ocasión creo haberle oído afirmar que las emociones le daban miedo. Tal vez no fuera "miedo" la palabra que

empleó.

C: La palabra fue "recelo".

T: Recelo. Y lo que parecía estar diciendo sonaba muy parecido a esto: "En cierto modo sé que tengo que ir allí. No quiero hacerlo, bien lo sabe Dios, y suena como si no fuera a crearme más que problemas".

C: Por supuesto. O por lo menos suena bastante parecido.

T: De acuerdo. Entonces suena como si estuviera usted dividido con respecto a las emociones. ¿Sería posible que asumiese usted esa ambivalencia? No tiene por qué eliminarla, ni por qué llegar a una conclusión clara sobre ella [pausa]. Lo que le pregunto es: ¿hay algún problema por ser ambivalente?

C: Por supuesto que no. Pero tampoco lo hay por no serlo [evitación]. Puedo relacionarlo con cosas que he hecho o probado a hacer. Estaba muy asustado, teniendo todo el rato que obligarme a seguir, sabiendo a la vez que no me quedaba más remedio que hacerlo. Así que tengo que soltarme, tengo que soltarme de la rama, o lo que sea, y dejarme caer.

T: Bien, quisiera volver ahora sobre lo que hemos hablado al principio de la sesión. Dispone usted de conexión a Internet e hizo lo que todo aquel que dispone de ella: empezar a mirar cosas sobre la ACT. Y ahora hay un montón de palabras en su cabeza –cosas de las que estar a favor o en contra–, algo con lo que también vamos a tener que apechugar. Por tanto, voy a admitir con toda franqueza que he tenido una intuición a la que quiero seguirle aquí la pista –de ella hablamos ya en nuestra sesión de evaluación–. Y voy a admitirlo, porque para mí es mucho más importante hacer eso para lo que me ha contratado que tener razón sobre libros, teorías o cualquier otra cosa que no coincida con lo que realmente puede ayudarle.

C: Eso está bien. De lo contrario, prescindiría de sus servicios.

T: De modo que estaba eso que ha dicho, al llegar hoy aquí, de que yo estaría intentando inducirle a que pensase, creyese o hiciese…

C: Que estaría usted intentando convencerme.

T: Convencerle, de acuerdo [pausa]. No busco convencerle. Lo único que busco es que se plantee por un momento que su mente no es aquí amiga suya –ni su enemiga tampoco–. Evolucionó con otra finalidad. Ella no es

usted. Es una herramienta de la que usted se sirve y que está a todas horas rajando y demandando sin cesar su atención con su verborrea y pretendiendo de paso que es usted. Pretendiendo que lo sabe todo. Pretendiendo que es inteligente. Así son las mentes. Todas, la mía incluida. ¿Qué es eso que sería todo lo contrario de tratar de convencerle? Pues es algo que se parece bastante más a desenmascarar esa incesante cháchara. Más que en convencerle estoy interesado en ver si seríamos capaces de ponernos a nosotros y a nuestras mentes al descubierto. Adopte una actitud más parecida a la de un observador neutral, que estuviera dispuesto a sentarse sin más a observar lo que ocurre, lo que ha ocurrido en su vida, y a llamar al pan "pan" y al vino "vino". Desde ese puesto imparcial de observación, si ve usted algo, entonces es que lo ha visto, y si ha sentido algo, entonces es que lo ha sentido. Sin añadir ni quitar nada, como si estuviera limitándose a observar hechos en estado puro. No creo que sea eso tratar de convencerle de nada. Es más bien…

C: ¿Un punto de vista?

T: Sí, un punto de vista que no es intelectual. El punto de vista es usted mismo ahí sentado observando su vida, nada más que un punto de vista. Y no en el sentido de una opinión, porque eso seguiría siendo un asunto mental.

C: Bueno, eso es fácil, eso es fácil; puedo asumirlo. Puedo estar de acuerdo sin más dilaciones con usted en que mi mente muchas veces no es amiga mía. En que quiero decirle que se calle y quiero controlarla [evitación]. Y puedo hacerme a un lado y observarme y decir: "Algo va mal".

En el fragmento arriba reproducido la impresión de que el cliente está todavía muy fusionado con su mente, es muy clara. Parte de lo que dice podría inducir al lector a pensar que su grado de defusión estaría aumentando y que el cliente estaría más dispuesto a dejar a su libre albedrío a sus pensamientos y emociones, pero en esa predisposición hay aún un elevado porcentaje de fusión y evitación. La fusión se puede detectar en la forma que tiene el cliente de hablar de sus hechos internos, pues continúa haciéndolo como si estos poseyeran realidad e importancia. "De hacer yo eso –parece estar diciendo–, se irán". Si su nivel de defusión fuese mayor, su importancia parecería mucho menor.

T: Cierto.

C: Pero eso no significa que no pueda amputar el sentimiento, es decir, impedir que tripas y mente vayan unidos. Es la manifestación física de lo que está sucediendo en mi mente lo que realmente quiero que pare [evitación].

T: A lo que se queda usted enganchado es a eso.

C: Sí.

T: Hummm. ¿Y dónde podría estar sin a la vez quedarse enganchado? Imagínese que hubiera aquí un tablero de ajedrez que se extendiese en todas direcciones, con piezas sobre él repartidas en dos equipos. Pongamos que fuesen blancas y negras, que luchasen entre ellas y que trabajasen en equipo. El equipo blanco contra el equipo negro, ¿de acuerdo? Ahora, en esta metáfora, esas piezas son sus recuerdos, sus pensamientos, sus sensaciones físicas, las cosas que hace su estómago, sus tendencias, sus buenos y malos recuerdos, sus buenas y malas experiencias, sus momentos de tranquilidad, etc. Cosas de ese tipo, que en cierto modo se alían unas con otras. Unas se disponen a este lado, y otras al otro. Así, un pensamiento del tipo "soy malo", "la vida es un asco", o como quiera que lo describamos, acompañará probablemente a momentos en los que se haya sentido deprimido, enfadado o se haya encontrado mal o angustiado. O a recuerdos desagradables o aterradores, o a cosas que haya hecho y de las que no se sienta orgulloso. Y viceversa, es decir, sentimientos placenteros vendrán en cierto modo a juntarse a momentos que hayan sido igual de agradables que ellos.

Lo normal es ahora que se identifique con algunas de esas piezas, o que quiera ser ellas –el equipo que le gustaría que ganase–. Y la mayoría de la gente se identifica con las buenas. Así que se pone usted en movimiento y trata de hacer algo con las malas. Metafóricamente, se sube a lomos de una de las reinas y se lanza cabalgando a guerrear contra sus monstruos internos.

Cuando hace usted eso, suceden un par de cosas. La primera es que los monstruos pasan a ocupar un lugar aún más prominente y destacado, cosa que harán porque está usted centrado en ellos y porque, si no está dispuesto a tenerlos, ya sabe lo que pasa, es decir, que los tendrá. Hacerles la guerra

pone de manifiesto que son muy importantes. La segunda es que, aunque la meta consista normalmente en apartarlos de alguna manera a un lado (en confinarlos, al menos, en una esquina oscura y polvorienta en la que ya no tenga que verlos o, en el mejor de los mundos posibles, en expulsarlos, incluso, del tablero, darle jaque mate al otro equipo y ganar la partida), lo cierto es que me he encontrado con muy poca gente a la que sea eso lo que le haya ocurrido. Lo que normalmente ocurre es que los monstruos quedan disimulados entre las sombras, pero que uno sigue sabiendo que están ahí. Como cuando piensa usted en uno de sus recuerdos traumáticos.

C: Vale.

T: Piense en algo que realmente le haya hecho daño o asustado. Ese recuerdo, si es una pieza negra del tablero, ¿no es verdad que, a diferencia de las piezas reales del juego, nunca acaba de desaparecer del todo del tablero? ¿Puede usted concebir siquiera un universo en el que ese recuerdo no siguiera formando parte de su vida?

C: No, esos pensamientos siempre andan por alguna parte.

T: De modo que hemos salido cabalgando a guerrear contra ellos, excepto que en este caso las cosas no parecen haber salido demasiado bien. Una gran parte de usted, es más, es aquí su propio enemigo. Y si una gran parte de usted es su propio enemigo, entonces es que hay algo que no anda bien en usted.

C: Bueno, yo no lo expresaría así. En los términos de su metáfora, sí, porque eso es lo que usted dice, pero yo no lo veo así.

T: Vale, pero a un nivel más elevado, si esa es su actitud, cuando está tratando de alguna manera de combatir a sus propios monstruos, está usted comportándose como si su enemigo fuese usted mismo.

C: De acuerdo, lo pillo, tiene usted razón. Entiendo lo que quiere decir. Aunque un amigo tuyo, tu terapeuta o tu madre dirían que, bueno, que no puedes remediarlo. Eso ocurría cuando estabas en sexto curso y hacías lo que buenamente sabías hacer entonces y no tienes por qué sentirte avergonzado, no tienes por qué sentirte incómodo, puedes estar tranquilo. Y, claro, no puedes [aceptación].

T: Exacto. Así que esto…

C: Así que no está funcionando.

T: Es la educación que recibimos, que en esencia está diciendo: "Deja de pensar en eso, cielo mío" –niégalo–. Aquí está la pieza negra, y es desagradable de verdad, y está ligada a otras cosas igual de desagradables, como la manera en que su cuerpo reacciona si siquiera piensa en ella. Es como su estómago: viene la pieza negra y, ya sabe, se pone al lado. Y así es como normalmente combatimos: tomamos esa pieza, llamada "yo no he tenido la culpa", y la lanzamos contra las piezas negras a ver qué pasa. Bien, yo no sé si su mente es igual que la mía, pero cada vez que lanzo una de esas piezas mi mente suele siempre decir algo parecido a esto, dice: "La culpa no es mía". Y luego oigo siempre una especie de eco que canturrea…

C: "Sí, pero… si hubieras hecho tal…, si hubieras hecho cual…".

T: "Si hubieras…" Eso es. Hay, pues, un equipo blanco y uno negro. "Soy perfecto" se pone a este lado, y al otro está el pensamiento "no hay absolutamente nada en mí que merezca la pena". Si este es verdadero al 100%, ¿qué pasa con este otro? Este es 100% positivo, 100% verdadero, 100% inmaculado; ¿qué pasa con este otro?

C: Pues que entonces ese otro no puede existir.

Aceptación y transcendencia

Los movimientos del terapeuta persiguen en último término conferir un mayor relieve a un sentido más transcendente del yo y evidenciar hasta qué punto tenderíamos a identificarnos con determinados elementos de nuestra experiencia. De ese sentido contextual y transcendente del yo parece este cliente tener una gran necesidad, pues sus propias experiencias constituyen una evidente amenaza para él. El cliente cree que, de alcanzar sus pensamientos o emociones una intensidad excesiva, adoptará conductas que serán perjudiciales para él, o que aun sus mismos hechos internos se bastarán para causarle por sí solos un perjuicio. Cuando una persona se siente muy amenazada por su propia experiencia, ello es señal de que se ve a sí misma como un objeto conceptualizado.

T: Ni siquiera puede ser concebido. Literalmente, desaparece, ¿no es cierto? Está muerto. Si se sienta usted a lomos de la reina blanca, eso significa que ese que tiene enfrente es su enemigo jurado. Su vida está hasta tal punto en juego que si el pensamiento de que está usted luchando es absoluta y positivamente verdadero al 100%, la reina blanca desaparece. Estas polaridades jamás podrán tocar a su fin. Nunca sabrán cómo dejar de luchar entre ellas. Desde el punto de vista de cada uno de los extremos de la polaridad, lo mejor que puedo hacer es luchar, porque lo que está en juego es mi propia vida. Si entrase un tigre en esta habitación y empezase a engullirlo a usted lentamente bocado a bocado, apuesto a que le sería imposible conservar la calma, y eso es porque aquí estamos introduciéndonos en una programación sumamente primitiva que se remonta a los estadios más ancestrales de la vida. A lo que voy es a que si es usted esos pensamientos, no podrá dejar de estar inmerso en esa guerra que se libra en su cabeza. A ese nivel es demasiado lo que tiene invertido en ella. El otro día pasamos algún tiempo preguntándonos en cierto modo si podía usted ganar esa guerra. Eso fue lo que hicimos durante un par de sesiones. Pero lo que ahora mismo le estoy diciendo es que, incluso aunque no pueda ganarla, no podrá dejar de luchar si piensa que usted "es" esos pensamientos y esas emociones.

C: Hummm.

T: Se ha pasado un par de semanas diciendo que luchar solo le ha servido para hundirse aún más profundamente en arenas movedizas; no le saca de ahí. Pero no puede dejarlo. Por tanto, en esta metáfora, si no es usted las piezas, ¿quién es usted?

C: [Pausa] Admito que me ha pillado.

T: Dentro de la metáfora. ¿Quién podría ser? ¿Qué podría ser?

C: La mano.

T: Claro, es la respuesta más evidente, solo que las manos están intentando ganar ellas también. Ellas son las que hacen las jugadas, las que manejan las piezas. Lo hacen con la intención de acorralar al otro equipo.

C: ¿La mesa? No lo sé.

T: Imagínese que eso es lo que fuera realmente.

C: Si yo fuera la mesa, me importaría un pito lo que ocurriese encima.

T: Pero estaría muy unido a ello. Más, incluso, que las piezas mismas. La mesa es la parte más importante de toda la imagen, la mesa es el tablero, que a su vez es la mesa sobre la que se juega. Tiene usted una mesa que es el tablero de ajedrez –es la única cosa en la metáfora que está en contacto con todo lo demás–.

El terapeuta ha hecho aquí una labor de orfebrería. El cliente está muy identificado con la idea de que necesita controlar sus pensamientos y emociones, por lo que, en vez de contemplar la posibilidad de que ponerse en el lugar de la mesa haría que disminuyese el poder de las piezas, el terapeuta le dice que el tablero es la única cosa que se mantiene en contacto con todas ellas. Prácticamente, está diciéndole que entrará más plenamente en contacto con sus emociones si se aproxima a ellas desde este ángulo. Eso fomentaría aceptación, difusión y la consciencia de un sentido permanente de su individualidad.

C: De acuerdo, entonces. No es así como lo veía en mi mente, pero luego he elegido no ser la mesa [evitación].

El cliente ha captado el sentido de lo que el terapeuta le está diciendo. El problema no es ese. Es bueno saber dónde se encuentra realmente. Si el cliente sigue experimentando pensamientos y emociones como una amenaza real, hay que continuar profundizando en la defusión.

T: ¿Y eso porque…?

C: Porque en el mejor de los casos prefiero desvincularme totalmente de esas piecitas tan tontas. Prefiero hacer algo distinto [evitación].

T: Entiendo. Y eso es lo que ha estado haciendo, ¿no es así?

C: Es lo que trato de hacer.

T: Plantéese por un momento que el hecho de hacer eso venga de un lugar en el que ha estado relacionándose con las piezas del otro equipo. Ellas son su enemigo, ¿no es verdad? ¿Pero quién conoce esas reacciones? ¿Son ellas el enemigo de la mesa? Pongamos que esto [el terapeuta coge una revista y la

deposita sobre el suelo] sea un tablero de ajedrez. Imagínese que pongo algo realmente asqueroso en él, como esto [se suena la nariz en un pañuelo y deposita este sobre la revista]. Me atrevería a decir que a la mesa le resultará tan fácil sostener este trapo lleno de mocos como sostener este bolígrafo [al decir estas palabras coloca el bolígrafo sobre la revista].

C: Me he perdido.

T: Puede sostener todo lo que se ponga sobre ella, y a la vez el tinglado entero se puede también mover. Lo único que no puede hacer es salirse de lo que es y empezar a mover lo que está situado sobre ella. Imagínese que esa, más o menos, fuese la situación. Ahora tiene usted que sostener todas sus experiencias y moverse en una determinada dirección a la vez. Puede usted tomar decisiones, ir a sitios, hacer cosas. Y tiene que experimentar sus experiencias. Pero no puede hacer retroceder este recuerdo traumático o hacer que aquel otro salga del tablero sin pasar de ser lo que es a ser lo que no es. Y aquí arriba la guerra es importante.

C: Van a estar siempre ahí, y de alguna manera tienes que aprender a sostenerlos de tal manera que no te quemen las manos [evitación].

T: Siga la metáfora. Las piezas blancas no pueden sostener a las negras.

C: Y viceversa.

T: Y viceversa, exacto. Y ahora dese cuenta de lo más importante: los que llamamos buenos pensamientos dan con usted en esa polaridad con la misma facilidad que los malos. ¿Acaso no lo ha vivido ya? "Soy bueno" puede derivar en una guerra tanto como "soy malo". Para cada uno de esos dos bandos, el otro es una amenaza letal, un peligro, algo incomprensible, indeseable, aterrador. Lo normal es que no pensemos en cómo podríamos librarnos de los buenos pensamientos, pero lo cierto es que usted tampoco sabría cómo desembarazarse de ellos al 100%.

C: Cierto.

T: Bueno, basta de cháchara. A fin de cuentas, todo esto no es más que una metáfora. No estoy intentando desarrollar un argumento de tipo lógico, sino crear una imagen que nos sea de utilidad. Pero me gustaría hacer ahora algo un poco más "físico". Un ejercicio de ojos cerrados. ¿Hasta qué punto estaría

usted dispuesto a probarlo?

El valor de la experiencia

El terapeuta ha procedido aquí con habilidad. No tiene ningún sentido que se empeñe en demostrarle al cliente que la metáfora se ajusta o adecua a su situación. En cuanto las cosas empiezan a volverse muy verbales o "cabezonas", es que ha sonado la hora de cambiar de marcha. Al empezar el terapeuta a tratar de explicarle al cliente lo que este tiene supuestamente que experimentar, ha llegado el momento de dar un paso adelante. El que viene a continuación va a ser uno de los primeros procesos experienciales de este cliente. Importa que veamos qué tal le va.

C: Por supuesto que sí.

T: Lo que me gustaría hacer es insertar esta metáfora en el ámbito de la experiencia y ver qué es lo que pasa. Voy a hacerle una serie de preguntas, a las que unas veces querré que responda y otras veces no. No tiene, pues, que decirme lo que esté ocurriendo, aunque podrá hacerlo si me parece realmente importante conocerlo en parte, pero en general no estará obligado a hacerlo. Usted limítese a seguir mi voz. No voy a hipnotizarlo. No voy a intentar que se relaje. Solo vamos a intentar obtener algunos datos brutos. Luego hablaremos de todo ello.

C: Vale. Estoy listo.

El terapeuta va a guiar ahora al cliente por el ejercicio del observador[1]. Reproducir aquí en su totalidad este material no tendría demasiado sentido, porque todo terapeuta realmente interesado en la ACT conocerá seguramente de primera mano el contenido de un manual introductorio tan fundamental como este, y porque la secuencia de la transcripción sigue, además, en extremo fielmente el guion del texto allí puesto por escrito.

En este ejercicio el terapeuta empieza por hacer que el cliente entre en contacto con diversas sensaciones –que incluyen sonidos, lo que se siente al estarse sentado en una silla o al respirar, etc.–, y le ayuda a reparar en que hay una parte de él, lo que se conoce como yo observador o flujo permanente de

consciencia, que es consciente de que esté siendo él consciente de todas y cada una de esas cosas. Luego el terapeuta hace que el cliente vaya poco a poco retrocediendo en el tiempo y le induce a recordar experiencias que este haya vivido en momentos diversos de su biografía –tales como situaciones que se hayan producido una semana atrás, con doce meses de antelación, en su juventud, cuando contaba él diez años y cuando no era todavía más que un niño–. Durante cada una de esas rememoraciones, se ayuda al cliente a reparar en la presencia de esa particular consciencia de su yoidad.

Por último, se examinan ámbitos diversos –roles, emociones, sensaciones y pensamientos– y en cada uno de ellos vuelve a abundarse en la distinción entre lo observado y quien lo observa. Este ejercicio es útil porque crea un espacio en el que el cliente se siente seguro al experimentar cualquier hecho interno sin que de ello se siga ningún perjuicio para él. El 95% de los clientes, aproximadamente, responden muy bien al ejercicio, y en el 25% de esos casos este último suele ser causa de cambios evidentísimos y poco menos que inmediatos. En el que aquí nos ocupa, no es así como van a ser las cosas.

T: ¿Alguna idea?

C: No me ha gustado.

T: Vale. ¿Sabe de algo que fuera unido al hecho de que no estuviera siendo de su agrado?

C: Me aburría. Sentía que estaba usted intentando convencerme de algo. Estaba usted esforzándose mucho, y yo ya lo había entendido y he pensado: "Podemos dejarlo ya" [no presencia, fusión].

T: Hummm.

C: Es lo que he pensado. Era algo así como "¿para qué seguir?". Vale, de acuerdo, sí, hay un "yo"; hay algo ahí, detrás de todas esas cosas.

T: La parte de usted que decía eso, ¿era esa parte que es consciente de lo que está ocurriendo?

C: [Pausa] No.

T: Estupendo, entonces. De modo que, vale, hemos hecho una conexión, y entonces viene su mente y dice: "De acuerdo, lo pillo". En cierto modo hace

una valoración, lo pone en palabras. Y entonces esa misma mente dice: "Pasemos a otra cosa; basta por hoy", ¿no es cierto? Y me parece bien. Pero, incluso al hacer eso su mente, ¿hay una parte de usted que sea consciente de ello? ¿Hay algo más para usted ahí que una valoración?

C: Vale, pero entonces –quisiera yo ahora saber– ¿hay algo en este ejercicio de lo que me pueda servir? [yo conceptualizado, fusión, evitación].

Es aquí donde una adecuada inteligencia de estos procesos funcionales se vuelve realmente necesaria. El cliente está respondiendo en unos términos que no son ni los que se esperaban ni los habituales. Pero como el terapeuta está familiarizado con los procesos de esta terapia, puede seguir haciendo su trabajo y encajar los golpes. El cliente está respondiendo en términos que denotan un alto grado de fusión. El ejercicio le desagrada porque no entiende qué beneficios puede reportarle. También puede ocurrir que haya pensado que no sería más que una "pérdida de tiempo" o que (como hemos visto ya en varias ocasiones) el terapeuta estaría intentando "convencerle" de algo por su medio, o aun "tratando de controlarlo", y que haya reaccionado en función de ese supuesto.

T: Eso depende de lo que esté pensando hacer con él. Ha dicho antes, en un par de ocasiones, que hay cierta clase de cosas a las que no puede hacerles demasiado sitio. Ha dicho algo así como: "Estoy seguro de que no las quiero". Me he valido de la metáfora del tablero de ajedrez que sostendría todo eso. La parte de usted que es un tablero sostiene con la misma facilidad los malos recuerdos que los buenos. Pero en el plano de las piezas, las cosas son del todo distintas. Esa es una zona de guerra. Y la guerra no puede terminar. No sabe cómo hacerlo. Y, como acaba usted de decir, su reacción inmediata ha sido algo así como: "Yo eso no lo quiero". Así que una de las preguntas que quisiera hacerle es: ¿de verdad que es usted el que no quiere eso? ¿No será más bien su mente la que no lo quiere? ¿Puede usted conectar con esa parte de usted que está detrás de esa persona, esa parte de usted empeñada en no tener lo que fuere que usted tenga?

C: La primera vez que lo ha introducido como un concepto, que para nada es un concepto nuevo, un millón de ideas han cruzado por mi mente. ¿Qué es esa entidad independiente, ese "yo", qué tipo de cosa es esa? ¿Y es algo que

se pueda moldear o mejorar, o que se supone que debe limitarse a estar ahí, acompañando a todo lo que suceda en torno a ese núcleo: cosas físicas, pensamientos y todo lo demás? [yo conceptualizado] Si todo eso no son más que ocurrencias para ese núcleo central, entonces ¿quién lleva la batuta? Si eres una persona que desea cosas, que está esforzándose, educándose, etc., y tales conceptos no significan nada para esa entidad central, entonces todo el tinglado se viene abajo, y entonces lo que de verdad me gustaría saber es adónde quiere usted ir a parar [evitación; lo acotamos así por suponer que el cliente sigue queriendo relacionar el asunto con su programa de control]. Si el único objetivo es intentar focalizarse en ese centro, ese "tú" que perdura a través de las experiencias y todo lo demás, y este tú es incluso independiente de tu cuerpo, pero no lo es –quiero decir que lo es y no lo es–, entonces ¿de qué leches estamos hablando? ¿Qué beneficios puede reportarme nada de eso en cuanto a los auténticos motivos de que me encuentre aquí hablando con usted? Me refiero a que el saber que voy a seguir estando ahí en las duras y en las maduras se supone que tiene de algún modo que hacer que me sienta mejor. Pues bueno, pues vale, pues muy bien.

T: La idea no era conseguir que se sintiese usted mejor. La idea era ver lo que hay. Si a ese profundísimo nivel no ha cambiado usted esencialmente en lo que hace a su humanidad fundamental básica tras haber pasado por todo eso por lo que ha tenido que pasar, ¿qué probabilidad hay de que vaya a usted a cambiar esencialmente en los próximos treinta años?

C: Defina "cambiar esencialmente" [fusión].

El cliente está intentando arrastrar al terapeuta a una discusión intelectual en torno a lo que "cambiar esencialmente" significaría o dejaría de significar. Este tipo de polémicas pueden tener sentido en algunas situaciones, pero con frecuencia lo único que hacen es reforzar la fusión. Ni tan siquiera discusiones sobre cuestiones ACT tales como fusión o aceptación, pese a discurrir ellas en términos verdaderamente técnicos, se las arreglarán verdaderamente para promover esos procesos ACT. El lector va ahora a comprobar en la respuesta del terapeuta de qué modo va a evitar este ser arrastrado a una tal discusión.

T: Bueno, solo puedo hacerlo en términos de experiencia. Es cuando usted retrocede y encuentra el hilo de consciencia. Se encuentra usted con el adolescente que estaba detrás de esos ojos. Y antes de eso, con el niño.

C: Eso eres tú; eso es una consciencia.

T: Correcto. Pero con eso no estoy diciendo que eso sea lo que más importe en cada uno de nosotros. En modo alguno.

C: Vale.

T: He aquí lo que estoy haciendo: usted no sabe cómo ganar esta guerra, y vivir en medio de una zona de guerra no tiene nada de agradable. Y presupongo que esa es una de las razones por las que viene aquí. Lo que le pido es que mire a ver si hay una parte de usted que no esté en esa zona de guerra pese a ser al 100% consciente de que hay una guerra. Hay un sitio desde el cual estarse y hacerse otra cosa que ganar la guerra. ¿Significa eso que esta vaya a terminar? No lo creo. Pero, ¿quién dice que tenga que hacerlo? Lo verdaderamente problemático del asunto de la guerra consiste en que lo normal es que pensemos que, después de ganarla, nuestra vida podrá por fin empezar. ¿Se ha descubierto alguna vez pensando: "En algún momento del futuro empezaré por fin a vivir"?

C: Ya lo creo que sí. Lo pienso todo el rato.

T: Suponga que fuera ahora mismo. Esta es ya su vida. Ya ha empezado. La pregunta es: ¿va a vivir en ella? Bueno, necesita un lugar desde el cual vivir si no va a poder hacerlo ganando primero la guerra y empezando a vivir después. En cuanto se instala usted en el plano de las "piezas", ya no puede dejar de luchar. No es solo que la guerra vaya a continuar –que lo hará–, sino que ha empeñado usted en ella su valía o fracaso personales. ¿No es así? Así que no solo va a continuar, sino que va usted a estar metido en ella. Y es mucho lo que se está usted jugando.

C: Hummm.

T: ¿Cómo va a poder enmascarar algo así? ¿Hay alguna forma humana de que pueda vivir en paz estando metido en medio de una guerra de cuyo desenlace es tanto lo que depende? Está claro que va a tener que intentarlo,

estudiarlo, avanzar en esa dirección, probar cosas. ¿Qué otra cosa cabría esperar de usted? Por supuesto que va a hacerlo. Esa es la parte del ordenador. Y, como es lógico, va a intentar reprogramarlo. Cuando su mente le diga que usted o la vida son horribles, o lo que fuere, va a pulsar esas teclas. No hay nada más que pueda hacer. Así que lo único que estoy tratando de hacer es encontrar un lugar desde el cual sea posible hacer algo distinto. El juego de ajedrez va a continuar sin interrupción. No sé. Dígamelo usted: ¿qué hay dentro de su cabeza? Este no es un sistema de creencias; no estoy intentando convencerle de nada, en el sentido de que tuviera usted que creerse una serie de cosas determinadas. En absoluto. Nada más lejos de mi intención. Es usted una persona muy inteligente, pero, ¡caramba!, su inteligencia me recuerda a veces a la de un abusón mental. No con respecto a mí, no es eso lo que quiero decir. Probablemente forme parte de lo que le asusta cuando otras personas se ven afectadas; prácticamente no sabe en qué momento parar, ¿no es cierto?

C: Cierto.

T: Prácticamente se queda a un paso de arrancarle literalmente la cabeza a quien tenga delante. Pero hay también una persona en esta habitación. ¿O no?

C: Resulta interesante pensar en ello. Supongo que en cierto modo siento que mi mente me está avasallando. Como si me dijera que yo soy ella [yo como contexto].

T: Sí señor.

C: Pero la verdad es que, incluso al decir esas mismas palabras, tampoco sé muy bien qué es lo que estoy diciendo [defusión].

T: Estupendo. Bueno [pausa]. Tenemos que hablar con metáforas porque su mente nos está oyendo y va a querer convertirlo todo en palabras. Una parte de eso de lo que estamos intentando hablar transciende las palabras. Así que tenemos que hacerle un poco de sitio a esa sensación de confusión. Hay otra cosa que ha dicho que no quisiera dejar escapar sin añadir algo más [vuelve a adelantar la revista con el pañuelo y el bolígrafo encima de ella]. Este es el tablero de ajedrez, y esto, una pieza. Esta es una cosa. Esta es otra [hace deslizarse la revista por el suelo junto con el pañuelo y el bolígrafo]. ¡Venga

todo el mundo, allá vamos! Así que no solo estoy hablando de estarse mirando el ombligo o quedarse sentado charlando o algo parecido.

C: No lo había pescado hasta ahora. Puede usted agarrar el tablero y moverlo.

T: Sí señor. Muy bien. Vamos a dejarlo ahí fermentando. Responde a algo de lo que ha dicho antes que le molestaba. Tarde o temprano ataremos todos los cabos. ¿Hay algún otro cabo suelto en lo que hemos hecho hoy que crea que tendríamos todavía que atar?

C: No. Ya pensaré en alguna cosa más tarde.

Comentario final

La presente (junto con dardos y todo) es un buen ejemplo de lo que sería una sesión relativamente estructurada. Al haberse comprometido a seguir un determinado curso de acción en la sesión anterior, el terapeuta ha cumplido en esta con su palabra. Por un lado, el lector ha podido ver que el médico no ha gozado de una absoluta libertad de movimientos. Por otro, se han cubierto determinados materiales que de lo contrario no habría resultado posible abordar.

El valor de las sesiones estructuradas no siempre resulta evidente en el momento mismo de llevárselas a cabo. Una de las ironías del trabajo ACT estriba en que con muchísima frecuencia debe uno proceder basándose en su fe en el modelo, fundamentada en el proceso y la evidencia de los resultados. Probablemente no haya ningún otro caso en el que esto resulte tan manifiesto como en los estudios sobre la ACT. Por lo general, las intervenciones ACT no dan en absoluto la sensación en los test posteriores de haber sido más efectivas. En ocasiones, incluso, la dan de haber sido todo lo contrario. Pero luego, con el paso del tiempo, el valor del trabajo termina por hacerse notar.

Es este un hecho vital causa de inquietud tanto para médicos como para investigadores ACT, y el lector ha podido comprobarlo aquí con sus propios ojos. El terapeuta ha plantado semillas en esta sesión. El cliente se ha quedado muy lejos de tributarles un buen recibimiento. Les ha dedicado incluso un par de pedorretas. Solo el tiempo nos dirá si eran ellas o no merecedoras de los esfuerzos que se han invertido al sembrárselas.

Figura 4.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

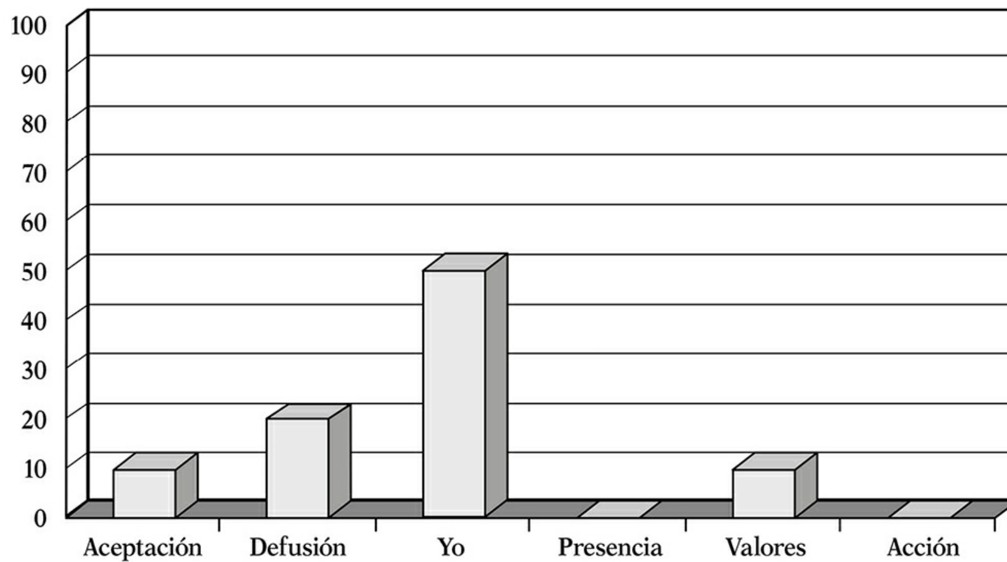
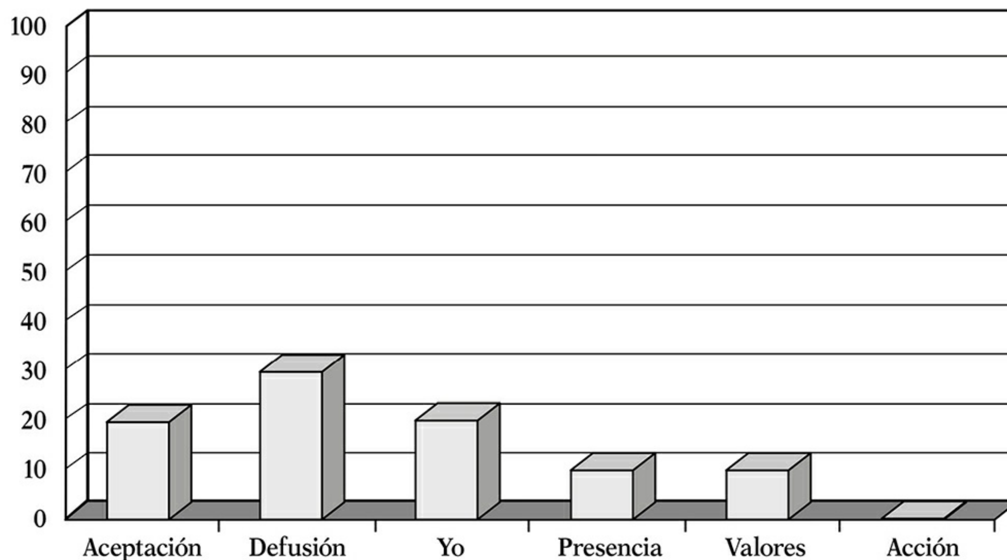


Figura 4.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



---

1. Al respecto, cf. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999, p. 193.

Aprendiendo a estar presente y ver el yo como contexto

La sesión precedente ha presentado el concepto del yo como contexto, explorándolo en un breve ejercicio. En ella ha habido momentos en los que parecía que el cliente estaba viéndose a sí mismo tal y como solía hacerlo hasta ahora, es decir, como su contenido cognitivo, y a la vez cayendo en la cuenta, siquiera por unos breves instantes, de que había también algo más en este último. Pero luego ha habido también momentos en los que se hallaba completamente fusionado con dicho contenido y parecía defenderse del terapeuta, cosa que ha constituido uno de los argumentos tratados en la sesión y que por lo común suele representar un movimiento de evitación de algún tipo. El cliente ha dado igualmente la impresión de sentirse desconcertado y asustado ante la cualidad amorfa de la percepción que tiene de su propia consciencia.

El tratamiento se encuentra todavía en sus fases iniciales y el terapeuta va a tener que seguir efectuando una labor de poda de los procesos verbales que sustentan esta forma de vivir.

Sesión cuarta

T: ¿Qué tal está?

C: Hecho un asco, ¿sabe? Mis sentimientos parecen haberse adueñado de todo. Creo que en parte ello se debe a que me han cambiado la medicación.

T: ¿De verdad? Antes de irse, dígame, con el fin de anotarlo, en qué ha consistido el cambio. Es solo para llevar un registro.

C: A veces, sin ningún motivo para ello, me siento como una canasta de baloncesto. He tenido unos dolores de cabeza muy fuertes –de esos que parecen migrañas–. Las sensaciones que tengo en articulaciones y nervios me han hecho pensar que tenía una ligera fiebre. Ya sabe, ese tipo de dolores físicos típicos de cuando se está enfermo. Vamos, que no me encuentro bien, y estoy esperando que se me pase. También tengo algo en el pie; me duele. Puede ser que me haya hecho daño de excursión con mis hijos. Necesito andar y salir de caminata, y cuando no puedo hacerlo me siento fatal. También he estado pensando que a ver qué leches estoy haciendo viniendo aquí y visitándole a usted. Esta de ahora, ¿qué sesión es ya? ¿La quinta?

T: Creo que la cuarta, sin contar la de evaluación. Concertamos que haríamos ¿cuántas, diez?

C: Sí, algo así como un tratamiento de tipo preliminar.

T: En la décima pararemos, pues, y veremos qué hacer.

C: Entonces, ¿qué piensa de lo que estamos haciendo y de la manera en que lo estamos haciendo?

T: Pienso que es usted muy escurridizo. Tiene una mente muy fuerte que le pega duro. Y bastante viva, además. Vamos a tener que pensar en cómo podríamos esquivarla. No es que esté intentando perjudicarle; en realidad, quiere ayudarle, pero tenemos que encontrar la manera de ponerle unos límites. ¿Qué ha hecho usted últimamente?

C: Pasar el tiempo nada más. Estoy tratando de no pensar demasiado en nada. Intento pensar en lo que hemos hablado y, ya sabe, exponérselo a mi mente

y ver si se enciende alguna lucecita más en la máquina del millón. Tiendo a verlo todo en términos de sí y no, de blanco y negro, de todo o nada. Sé que quiero que las cosas sean así porque entonces resulta fácil ponerles una etiqueta. Resulta más cómodo saber dónde estás en todo momento. Intelectualmente, sé que las cosas no son así, pero supongo que esa es otra de las batallas que están a todas horas librándose en mi interior. La vida es lucha, y a veces lo que te apetecería es olvidarte por un rato de ello y pararte a oler las rosas, lo que también puede ser divertido. Me refiero a que puedo hacerlo si me lo propongo. Pero me enseñaron a no dejar nunca de trabajar, a no dejar nunca de intentarlo. Así que se puede decir que en cierto modo me cabrean las circunstancias en que me encuentro [fusión, evitación].

T: ¿Cómo describiría esas circunstancias con una sola frase?

C: Diciendo que me siento conducido por ellas, supongo, pero si no lo hubiera sido, ¿dónde estaría ahora? Trabajando en el negocio del que soy propietario, me imagino. No sabría qué hacer conmigo mismo. Pero me gusta ser yo quien lleve las riendas, porque me gustan los resultados. Me gusta aprender y sé que ahí fuera hay caminos que nunca llegaré a hollar jamás. Es difícil rendirse, pero se hace cansado.

T: A propósito de lo que estuvimos trabajando la última vez, ¿hay algo que quiera mencionar?

C: Bueno, un par de cosas. Dijo usted que hay alguien ahí. Que hay un "yo" que ha estado ahí todo el tiempo. Tengo verdadera curiosidad por saber quién es ese "yo" y qué clase de capacidades tendría. Por momentos soy capaz de captarlo. ¿Podría estar esforzándose para ayudarme a que me sienta mejor? Pero no lo creo. Parece un "yo" neutral que se limita a estar ahí [yo como contexto]. Dijo usted que no tengo que creerme nada de lo que me diga, pero o bien hay creencia, una comprensión intelectual, o suspensión de la fe, donde está usted jugando. Elijamos una de ellas [fusión].

Dinamitando el lenguaje con el lenguaje

Llegados a este punto, el terapeuta tiene que orientar la sesión en una determinada dirección, y la que va a escoger es curiosa.

T: Examinemos eso un poco, como si se tratase de un juego de tipo intelectual. Es un juego arriesgado tratándose de una persona de tan rápidas entendederas como usted, pero intentémoslo pese a todo. El lenguaje es una cosa curiosa, de la que se siguen resultados no menos curiosos. Haga lo siguiente, trate de describir algo en que lo que describa esté instalado al 100% en el momento presente.

C: No se puede. Su nariz está ahí en su cara, pero al mismo tiempo en que la estoy describiendo ya ha cambiado.

T: Vale. Ahora, al mirar a las cosas, en el momento en que está viéndolas, ¿está su experiencia de verlas instalada en el presente?

C: [Pausa] Sí, pero solo por un nanosegundo.

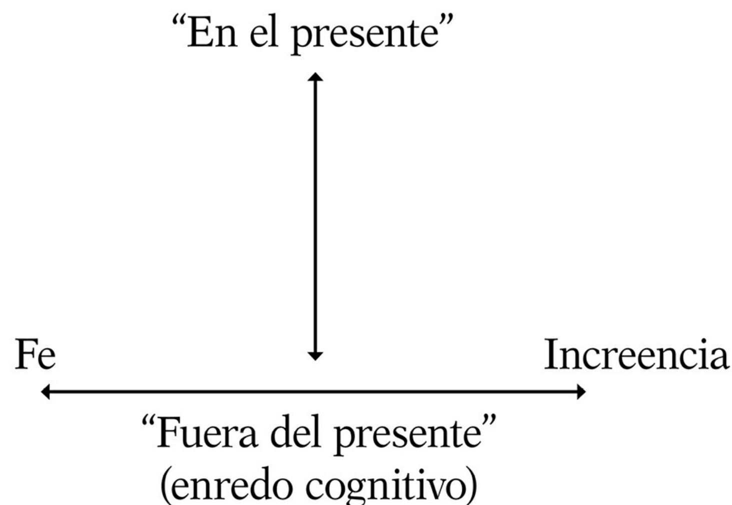
T: Sí. Pero está ahí, ¿no? El momento en que las ve está en el presente, ¿no es cierto?

C: Así es.

T: Luego experimenta usted las cosas en el presente, ¿no es cierto? No en el pasado, ni en el futuro. Sin embargo, de decir usted algo, el objeto de su discurso está siempre en algún otro sitio, en algún otro momento. El "ahora" de que está hablando está muy por detrás del "ahora" que ha pronunciado. De modo que el problema es el siguiente: imagínese que tenemos un continuo como este, y que a este lado hay fe y a este otro lado increencia. Ahora imagínese que hay otro continuo que discurre por esta vía. Y discurre desde "en el presente" hasta "fuera del presente" –entre comillas–. Está entre comillas porque en realidad no podemos salirnos del presente. Pero, claro está, cuando se pierde usted en su mente y está pensando en algo, en lo que va a hacer el próximo martes, o en lo que hizo su madre cuando tenía usted cinco años, entonces, como es lógico, es como si viviera usted en ese momento, pero eso en lo que está pensando no está en el momento. Se ha abstraído usted en el pasado o en el futuro verbales. [Inmerso en este tipo de actividad verbal, lo más probable es que el cliente no esté viviendo lo que está ocurriendo en ese momento en su vida –donde está es en su mente–.

Toda discusión sobre "razón" y "equivocación", o sobre "fe" e "increencia", saca automáticamente a la persona del presente. Estar presente implica independizarse de tales contenidos y tomar consciencia del proceso de reflexión. Véase la figura 5.1 para una descripción visual de este concepto].

Figura 5.1. Distinción entre enredo cognitivo y presencia



C: Cierto.

T: Aquí está el continuo, y aquí hay otro continuo. Suponga que para llegar a este punto –el cual es el aquí y el ahora, el presente– tenga que bajarse, que salirse en alguna manera de ese continuo. Podríamos estar en este punto diciendo "no me lo creo", o en este otro punto diciendo "me lo creo", pero ambos puntos comparten una misma característica, que consiste en que tanto esa fe como esa increencia son por entero un hecho verbal. Ahí no hay ningún "ahora".

El terapeuta está aquí corriendo un riesgo. El cliente es una persona extraordinariamente verbal, extraordinariamente "cerebral", y el terapeuta, siendo del todo consciente del peligro, se ha decidido a coger el toro por los cuernos. Esta misma aproximación se ensayó ya al comienzo de la terapia, cuando el médico contrapuso los esfuerzos por controlar los hechos internos a los resultados por ellos obtenidos. Si esta fue o no una jugada acertada es cosa que no está clara, ni tan siquiera a largo plazo. La perspectiva desde la que el

terapeuta está ahora enfrentando dos procesos entre ellos, contribuyendo así a poner de relieve que lo importante radica en el proceso de creerse o no creerse los pensamientos, y no en el hecho de si debería o no creerse en un pensamiento en concreto, tiene su interés. El problema, en efecto, no es el contenido, sino el proceso. Pero tomar esta dirección es algo que está claro que de entrada va a alimentar la fusión. De funcionar, solo lo hará con el tiempo. Por decirlo aún más claramente: el médico va a tratar de combatir el fuego con el fuego, por lo que durante un tiempo la temperatura va a ser muy alta (en forma de confusión, réplicas, etc.).

C: ¿De qué modo va a serme eso de ayuda?

T: ¿De ayuda con qué fin?

C: El de sentirme bien.

T: [Pausa] Echémosle un vistazo a esa frase, "sentirme bien". "Sentirme bien" incluye dos cosas: "sentirse", y luego una valoración, ¿correcto? Y lo más normal es que queramos sentirnos bien, poniendo aquí el acento en la valoración –la palabra "bien"–. Queremos volver a sentirnos bien. El problema consiste en que la capacidad de valorar supone igualmente que no quiera usted sentir cosas malas. Y lo malo de eso es que, puestos a sentir, siempre va a haber un montón de cosas que sentir que no serán buenas. Malos recuerdos, sensaciones desagradables. Su cuerpo está aquí haciendo cosas diversas para usted esta mañana, y la mayoría son de esas que llama usted "malas". Así que, si va usted a sentir, va a sentir tanto lo bueno como lo malo, va usted tanto a sentirse bien como a sentirse mal. A lo que voy es a que la parte de usted que puede bajarse del continuo podría de hecho ayudarle a que se sintiera bien, pero eso no equivaldrá a que se sienta usted bien; equivaldrá más bien a algo así como que se sienta usted bien.

C: [Pausa] Vale.

T: Haga un buen trabajo sintiendo –lo cual es distinto de sentir solo esos sentimientos que su mente le dice que son buenos–. Lo cual, a su vez, coincide en parte con un lugar difícil en el que instalarse. Si solo puede sentir lo que es bueno, ¿cómo sabrá qué es lo que le espera al doblar la esquina? Me refiero a que podría entrar en esa zona de sensaciones y emociones, y a

que la siguiente cosa que sabrá es que podría estar sintiendo algo malo. Ahí no está usted a salvo. Así que, si solo se permite sentirse bien, ya no podrá garantizar que vaya a sentirse en absoluto. ¿Me sigue?

C: Hummm.

T: Pienso, desde luego, que puedo ayudarle a que se sienta bien. Puedo ayudarle a que se sienta… bien. Tal vez estemos precipitándonos, pero, aunque no sea más que como un juego que poner aquí en práctica en un par de ocasiones, ¿estaría dispuesto a vigilar sentimientos, pensamientos y valoraciones, y siempre que podamos cogerlos al vuelo, decir lo que son? Decir, por ejemplo, "siento esto; pienso en esto; lo evalúo de esta manera". Porque lo que el lenguaje hace es coger esas cosas, ponerlas en los objetos y luego olvidarse de decirle que eso es lo que ha hecho. "Sentirse bien" es un ejemplo. Hay una valoración ahí. Pero parece que usted no haya hecho nada más que sentir una cosa, en lugar de evaluarla –como si la valoración estuviese en el hecho evaluado–. Así que, pese a que ello sea un tanto artificial, me gustaría examinar esto en un par de ocasiones y pedirle que llamase sentimientos a los sentimientos, pensamientos a los pensamientos y valoraciones a las valoraciones. Limítese a ponerles ese nombre, haciendo así que tengamos claro con qué estamos viéndonoslas. Porque todas esas cosas se fusionarán con el objeto [sosteniendo una taza de café]. Si decimos: "Esta taza es feísima", parece como si la "fealdad" estuviese en la taza. Pero espere un momento. Pongamos que todos los seres vivos hubiesen desaparecido del planeta, y que la taza siguiera ahí. ¿Qué le habría pasado a su "fealdad"?

C: Entiendo. Que habría desaparecido.

T: Ya no estaría ahí.

C: [Pausa] ¡Ostras! Me parece que ya lo pillo, ¿sabe? Está usted hablando de estar presente en el momento. Pero en cuanto le asignas un valor a lo que sea, dejas de estar en él. No sé –le pones una etiqueta a una cosa y decides si es buena o mala basándote en tus recuerdos–. ¿Puedes evitar hacerlo? Y si no puedes, ¿puedes verla como lo que realmente es? Sé que estoy haciendo valoraciones todo el rato. Esta misma mañana, por ejemplo, cuando pensaba en el día que hacía: "Hace un día precioso –pensaba–, ¡qué

día más bonito para salir a dar una vuelta!". Luego me he acordado del trabajo y he podido sentir que me estaba poniendo nervioso, y era como si pensase: "Sé que esto no tiene nada de productivo. No quiero estar haciendo nada de esto". No tengo que estar haciendo nada de esto, pero mi mente es esclava de la rutina, y es como si dijera: "Vale, ¿cómo puedo cambiarlo?" [defusión].

El cliente se encuentra en ese extraño lugar en el que su mente ha dejado de parecerle lógica. Todavía tiende a pensar que estas son malas experiencias que habría que evitar, pero ha tomado igualmente consciencia de que las estrategias a que recurría para controlar esos sentimientos no cumplen su cometido. El proceso está haciéndose más claro. Siente como si tuviera que luchar, pero es capaz de decirse que luchar con esas cosas no contribuye sino a empeorarlas. Su mente está en cierto modo quedándose sin aire. Si vas a servirte del fuego para combatir el fuego (del lenguaje para limitar el lenguaje, de la mente para dinamitar la mente), la cuestión estriba en que lo que puedes esperar no es ya un gesto de asentimiento, sino de asombro –es decir, no un "ajá" imbuido de comprensión, sino un "¡madre mía!" lleno de confusión y perplejidad a cuenta de lo que habría que hacer a continuación–.

Defusión y presencia

T: Bien.

C: Quiero ser capaz de disfrutar dando un paseo, oliendo las flores, observando a mis hijos, ya sabe, haciendo toda esa clase de cosas. Pero entonces vuelvo al "tendría que tener esto bajo control", y a partir de ahí ya estás otra vez de vuelta en el redil de los "deberías", las valoraciones y las etiquetas.

T: Tiene usted toda la razón.

C: He estado dando vueltas en círculos [defusión].

T: Eso está muy bien. Es fantástico. Tenemos que seguir trabajando en hacer algo diferente de permitir que la Sra. Mente domine totalmente la situación o tratar de sujetarla a todas horas con una correa o algo así. Porque yo no sé cómo hacerlo. Si usted sí, estaría interesado en escuchar lo que tuviese que

decirme, pero, ¿sabe una cosa?, la mente es como un niño desobediente. No para de cotorrear de la mañana a la noche, y puedes gritarle y discutir con ella todo lo que quieras, que ni aun entonces cerrará ni por un momento el pico. Así que tiene que haber otra cosa que podamos hacer. ¿Le gustaría probar con un pequeño ejercicio? No es para nada largo. Y yo creo que sería de lo más oportuno. ¿Se anima?

C: Ya lo creo que sí.

El terapeuta va a llevar a cabo ahora con el cliente el ejercicio de defusión conocido como "las hojas en la corriente"[1]. En este se hace que el cliente empiece por cerrar sus ojos y por desplazar su atención al momento presente, a cosas como su respiración y el cúmulo de sensaciones que perciba estando sentado en su silla. Luego, tan pronto como se haya conseguido que permanezca concentrado, se le instruye para que se figure que está sentado a la orilla de un río, observando cómo desfilan frente a él hojas caídas al ir siendo ellas arrastradas ante su vista por la corriente. Por último, se le pide que vaya depositando sus pensamientos sobre las hojas y contemplando cómo estos van desapareciendo uno a uno al ser arrastrados corriente abajo.

Siempre que se lleve a cabo este ejercicio, la persona acabará por quedarse inevitablemente ensimismada en uno de esos pensamientos, viéndose por ello interrumpido el ejercicio –la imagen del río, en otros términos, desaparecerá, y la persona habrá pasado a encontrarse en otro lugar, literalmente absorta en sus cavilaciones–. Con eso se dará la tarea provisionalmente por terminada, pidiéndose entonces al cliente que tome nota del momento en que se haya producido el corte y que, tras reparar en lo diversamente que pueden experimentarse los pensamientos, dé comienzo al ejercicio en su mente una vez más. El fin perseguido por este no consiste en inducir al cliente a relajarse, sino a captar la diferencia que existe entre el hecho de contemplarse un pensamiento como tal pensamiento y el de quedarse completamente absorto en él. El ejercicio ayuda al cliente a entender de qué modo modela su pensamiento el mundo en el que vive.

Las hojas en la corriente

C: Estaba afanado en ese trajín entre la persona sentada a la orilla del río y la colocación de los pensamientos sobre las hojas y el dejarlos ir a la deriva.

T: Perfecto.

C: Entonces se ha producido un estímulo externo de algún tipo, y he querido ponerlo sobre una hoja y no he podido. Ha sido como un pam, pam, pam, pam, adelante y atrás.

T: Vale.

C: No ha sido todo lo tranquilo y relajante que cabía esperar [evitación].

T: ¿Ha conseguido hacer que la cosa fluyera durante un tiempo?

C: Ya lo creo; un rato de fluir y luego bum, otra vez a pensar y me he ido.

T: ¿Qué ha pasado durante ese segundo que ha antecedido al hecho de volver usted a pensar? Descríbamelo. Estaba empezando a fluir y entonces ha hecho usted algo. Ha pensado algo. ¿No?

C: No lo sé. Me refiero a que he estado haciendo este ejercicio durante años. He tratado de hacer que todo se mantuviese fuera de mí, pero no puedes mantener este tipo de atención durante mucho tiempo [evitación; a primera vista, parece ajustarse a lo pretendido por el ejercicio, pero funcionalmente el cliente está tratando de no tener los pensamientos].

T: Bien, piense por un momento en lo que voy a decirle y mire a ver si es esto lo que le ha ocurrido: ha puesto un pensamiento sobre la hoja, y esta ha empezado a flotar a la deriva, y en un determinado momento se ha quedado usted absorto en sus cavilaciones. Cabría que estuviese reflexionando sobre la estructura del ejercicio, por ejemplo. Pero ese pensamiento, esa reflexión, ya no se ha visto depositado sobre la hoja.

C: Son demasiados pensamientos; van demasiado rápido.

T: Eso sería ya un ejemplo. Pero si pudiéramos ralentizar ese mismo instante, al pensar usted que no se lo está observando, es que se está ya observando todo desde él. ¿Se parece eso a lo que ha ocurrido?

C: Sí señor.

T: Vale. Puede usted o tener un pensamiento que está ahí fuera, uno que pueda notar, o experimentar un pensamiento de otra manera. Esa otra

manera se parece mucho más a estar usted observando a partir de algo que a estar usted observando ese algo. En el momento en que se dé cuenta de que está reparando en él, es que está teniendo un pensamiento; y en el mismo momento en que lo capte, deposítelo ahí fuera y deje que se vaya flotando.

C: Vale.

Estándose presente con los pensamientos

T: Vale. Hagámoslo de nuevo un par de veces más. Volvamos a la ribera bañada por la luz del sol, a la sombra del árbol, con el arroyo ante nuestra vista. Deje que un pensamiento, el primero que surja, se ponga sobre la hoja. Si se descubre a sí mismo reflexionando sobre lo que está haciendo, deposite eso mismo también en la hoja con toda tranquilidad.

C: No veo ninguna hoja, solo cháchara, cháchara y más cháchara.

T: Al surgir esa cháchara, ¿puede salirse de ella?

C: Solo con dificultad.

T: ¿Qué tipo de cháchara? Deme un ejemplo.

C: Estoy nervioso, ¿vale? Quiero escribir eso en la hoja… Tengo una imagen en la cabeza de mi mano haciéndolo… No es divertido… Lo copio, vale… Me siento desbordado… todas estas críticas constantes sobre cómo lo hago… sobre lo que se supone que tengo que hacer [fusión, no presencia].

T: Bien. Ponga eso sobre la hoja.

C: Vale. Lo veo. ¿No sería fantástico que pudiera hacerlo todo el tiempo? Tengo imágenes mentales de cosas, al lado de lo que estoy pensando… de lo que estoy viendo en mi cabeza… y de todo lo que estoy pensando bajo el sol… de cómo siento los párpados al tenerlos cerrados en vez de abiertos… una lluvia constante de observaciones y valoraciones. Pongo cada una de ellas ahí fuera [pausa]. ¿Es así como tengo que hacerlo? [evitación].

T: Estupendo. Genial. Ya puede volver. A este último se ha quedado usted enganchado, ¿no es así? Échele un vistazo. Mire y vea. Cuando piensa, clasifica, analiza, interpreta, planea, evalúa, etc., cuando "lenguajea" sobre

las cosas o piensa en ellas, todo eso está sucediendo en el presente. Está ocurriendo ahora mismo, tal y como ahora mismo está también latiendo su corazón. Está inspirando y espirando, ¿no es cierto? Si se sumerge en su contenido literal, deja usted de limitarse a estar viéndolo. No contamos con los términos más adecuados para describirlo; equivale a algo así como asimilarnos a un pensamiento, a operar desde él, sin que eso signifique, sin embargo, que nos lo creamos. Si se resiste usted –si le retira su crédito o lo critica–, el efecto es el mismo. Cualquier cosa dentro de este continuo, creencia o increencia, tiene el mismo efecto. Compruébelo; mire a ver si no es eso lo que está haciendo cuando repara en sus pensamientos. En el momento en que operaba sobre una base de pensamiento literal, el flujo desaparecía. Aparece usted en "pensalandia", y el momento pasa a ser clasificado y evaluado. En el momento en que puede observarlo como un proceso que se despliega, puede usted fluir por un tiempo. ¿Es así?

C: No comprendo lo que dice. ¿Está diciendo que cuando conceptualizas algo, está sin más ahí, pero que cuando lo analizas, se vuelve más grande y ocupa más espacio? No lo entiendo.

T: Mire esta habitación. Está viendo cosas, ¿no es cierto? En el momento en que las ve, está en el presente, ¿no es cierto? Pero no es que estén metiéndolo dentro de él; es solo algo así como un flujo de hechos individuales.

C: Hummm. Por supuesto.

T: Al mirar a su alrededor, ¿tiene ello la naturaleza de una cacofonía o de argumentos en su cabeza o algo parecido?

C: No.

T: Exacto. Hay un montón de cosas cuando mira alrededor, pero no es más que una especie de flujo. Cuando se sumerge en sus pensamientos a un nivel es igual. Está viendo el material visual externo, pero ve también pensamientos a nivel interno. Pero para la mayoría de la gente esta experiencia se produce las menos de las veces. La mayor parte de ellas está donándoseles un sentido. No fluyen, sino que discurren más bien como… un bum, bum, bum. A sacudidas; no están en el presente; están en otro sitio, en otro momento. Anticipando cosas. Evaluándolas. Pensando si hacerlas o

no. Creyéndoselas o no. ¿Me sigue?

C: Vale, de acuerdo.

T: De acuerdo, pues. A lo que voy es a lo siguiente: ¿ha habido ocasiones en este ejercicio en que por unos instantes los pensamientos se hayan limitado a fluir?

C: Sí, por supuesto.

T: Vale. ¿Puedo hacerle una pregunta? Cuando estaba haciendo eso, cuando estaba usted mirando a los pensamientos, ¿seguía siendo capaz de entenderlos, incluso aunque no estuviese mirando desde ellos? No estaba creyéndoselos; no estaba discutiendo con ellos; no estaba prestándoles ningún crédito en el sentido literal del término.

C: Hummm, Hummm. Sí.

T: Vale. Ahí es donde quería llegar a parar. ¿Qué es lo que nos desaloja de esa especie de puesto de observación –donde puede usted ver los pensamientos en los mismos términos en que ve los objetos de esta habitación– y nos traslada a un puesto en el que ya no puede usted expresar la diferencia entre un pensamiento y usted mismo? Es como si tuviera usted burbujas de plástico que pudieran ajustarse a su cabeza, y de poner yo encima una de color rojo y mirar a la pared blanca, entonces el papel rojo que hay en la pared blanca tendría el mismo aspecto, todo parece no ser sino una sola y la misma cosa. Y de poner encima una azul, entonces su aspecto sería distinto. El papel rojo es ahora visible y la pared es solo azul. Es algo parecido. Como cuando coge un pensamiento y se asimila en cierto modo a él, y deja ya de verlo, y empieza a verlo todo desde ese filtro.

C: Sin embargo, esa expresión –ver "desde"– no me parece adecuada. No estoy seguro de lo que quiere decir. Pero sí sé que hay una diferencia entre dejar que los pensamientos sucedan sin más y verlos, y subirse a uno de ellos y masticarlo [aceptación, defusión].

T: Exacto.

C: ¿Y a qué se debe eso? Yo no lo sé, pero supongo que es porque los pensamientos impulsan a tu mente a que se pregunte: "¿Por qué he tenido esta ocurrencia?". O bien: "¿Qué dice esto de mí?". O bien: "¿Qué tengo que

hacer con esta idea?". Han activado un recuerdo, una experiencia, algo parecido. Diría que, si no se la entrena y dirige, a eso es a lo que tiende la mente. Está siempre relacionando, relacionando y relacionando, y tratando de sacar consecuencias [defusión].

T: Exacto.

C: "Toma esto y haz algo con ello".

T: Exacto.

C: En vez de "deja que ocurra sin más".

El cliente es capaz de poner una etiqueta al proceso de pensar –de verlo como algo diferente de él mismo–, lo cual constituye uno de los procesos iniciales de defusión. Con todo, todavía sigue sin estar claro si el proceso de aceptación, el cual constituye un importante aspecto de la auténtica defusión, está o no edificándose. ¿Está más dispuesto a tener los pensamientos como pensamientos?

T: Exactamente. Precisamente. Manipular, analizar, clasificar, cambiar, entender, comprender, eso es. Y todo eso requiere algún tipo de lenguaje literal. Tiene usted –ya sabe– que creerse en alguna manera el pensamiento, y que tomárselo en serio, en los términos de su contenido literal. Pero entonces ya no es un simple proceso. Ya no es un "ahora estoy teniendo esta idea; ahora estoy teniendo esta otra". Ya no es algo en el presente. En lugar de ello, hemos vuelto a la guerra. "¿Qué piensa usted, y puede reunir pruebas a favor y en contra?". En situaciones en las que tengan que resolverse problemas, no tiene eso nada de malo. De hecho, para eso es justamente para lo que la mente existe. Para eso ha evolucionado. Pero, ¿alcanzar por este medio la paz de espíritu? Ni pensarlo.

El lector comprobará que el terapeuta abunda una y otra vez en esta estrategia a lo largo de todas las sesiones. Coge lo que el cliente le ofrece y se vale de ello para reconducirlo al área que le interesa tratar. El cliente, propiamente, ha dicho: "Tómalo y haz algo con ello", sugiriendo que pueden hacerse diferentes cosas "con" los pensamientos mismos. Y luego ha dicho: "En vez de deja que ocurra sin más", lo cual es probablemente una combinación de "no permitas que

siga la guerra de siempre" y "no permitas que el pensamiento se produzca". Pero el terapeuta ha obrado como si se tratase en mucha mayor medida de lo primero que de lo segundo.

Tenemos aquí una diferente aproximación a un trabajo directo con el ordinario sistema verbal del cliente. El cliente, por ejemplo, podría decir: "Pero no lo entiendo", y el terapeuta, en lugar de decir: "¿Qué parte es la que no entiende?", podría decir: "Estupendo, estamos progresando", convirtiendo así esa confusión en algo útil. Eso es justamente lo que ha ocurrido en el diálogo precedente. El cliente ha deparado un recibimiento ambivalente a lo dicho por el terapeuta, y este se ha limitado a desarrollar a partir de ahí algo de utilidad. En vez de decir: "Eso es justo lo contrario de lo que le estaba diciendo", ha confirmado el punto de vista del cliente y convertido gentilmente lo que este estaba diciendo en el objetivo que él estaba persiguiendo. Si el lector aún no se había apercibido de ello hasta ahora, no tiene, para verlo, más que volver a repasar la conversación anterior.

Este movimiento sale directamente de la bibliografía de marcos relacionales. Dado que las relaciones verbales son históricas, no se las puede suprimir ni total ni directamente. En términos relativos pueden ellas irse debilitando con el tiempo conforme van reforzándose otras respuestas, pero este último es un proceso lento, y los procedimientos de reapropiación muestran que las conductas, una vez aprendidas, nunca se debilitan del todo. No es difícil, sin embargo, expandir una red relacional. Las respuestas que poseen mucha fuerza pueden utilizarse para entrenarse relaciones nuevas que sean terapéuticamente de utilidad, expandiéndose la red relacional allí donde esta resulte más útil, fin para el cual se toman relaciones verbales ya existentes y se las dota de un nuevo marco con el que puedan construirse relaciones nuevas. Por esta vía, cabe servirse aun de cogniciones perjudiciales con el fin de reforzarse cogniciones útiles, sin para ello tener que desafiarse de un modo directo relaciones verbales ya existentes ni que adoptarse tampoco otras medidas con las que debilitarse estas.

Desafiándose los límites del lenguaje

C: Cierto.

T: Pero es que la mayoría de sus objetivos eran externos. Ya sabe: "¿Cómo me mantengo a cubierto del frío en invierno?". Cosas de ese tipo. Ahora, en cambio, hemos progresado lo suficiente como para hacernos esas preguntas a propósito de objetivos internos, y nos preguntamos: "¿Soy feliz?", "¿Estoy donde se supone que tendría que estar?", viéndose así incluidas todas esas cosas en las que ya no está en absoluto involucrada la resolución en tales términos de un problema. Sin embargo, no podemos hacer nada para evitarlo. Las mentes son como un niño sabelotodo incapaz de mantener la boca cerrada. ¿Hay algo en su experiencia sobre lo que su mente no esté encantada de comunicarle una opinión? ¿De lo que no le diga si está bien o mal, es bueno o malo, oportuno o inoportuno? Ella lo sabe todo. Es la Sra. Sabelotodo. Le daré un ejemplo. ¿Sabe usted lo que tiene que hacer para tocarse la nariz?

C: Por supuesto.

T: Déjeme comprobarlo. Me alegra saberlo, además, porque necesito aprender a hacerlo, ¿vale? Así que dígame qué es lo que tengo que hacer.

C: Bueno, una forma en que puede usted tocarse la nariz es servirse de uno de sus miembros, ponerlo al lado de su nariz y establecer contacto entre ambos.

T: Vale, ¿cuál de ellos?

C: El que prefiera.

T: Vale. Voy a hacerlo con este de aquí.

C: Perfecto.

T: Perfecto. ¿Cómo lo hago?

C: Bueno, tiene usted que ponerse en contacto con su cerebro, lo que hará que se activen los músculos con los que podrá levantar su brazo y extender lo que probablemente será uno de sus dedos. Luego ponga ese dedo en contacto con su nariz.

T: Perfecto. ¿Y ahora cómo lo hago?

C: Tiene que decirle a su cerebro que lo haga.

T: Perfecto [pausa]. No funciona.

C: ¿Su cerebro no funciona?

T: Se lo estoy diciendo a mi cerebro.

C: Dígale a su brazo que se alce.

T: Brazo, quiero que te alces… Lo siento, no va.

C: [Riéndose entre dientes] Tal vez tenga que pensar en no tocarse la nariz justo ahora.

T: ¿Está seguro de saber cómo se hace esto?

C: Sé cómo hacer que funcione en mi caso, pero no puedo hacer que funcione en el suyo.

T: ¿Por qué no?

C: Porque es algo con lo que tiene usted que componérselas en su interior. No puedo meterme dentro de usted.

T: ¿Y está seguro de que sabe cómo tocarse la nariz?

C: Segurísimo. Sé cómo hacer que funcione en mi caso.

T: Entonces, ¿cómo lo hago yo?

C: Siga practicando. Practicando se alcanza la perfección.

T: ¿Ve el problema? ¿Sabía que eso mismo es justo lo que tratan de hacer las personas que han sufrido un derrame? Tiene usted a una mujer de sesenta y dos años que está intentando recobrarse de uno, y lo que dicen literalmente es: "¡Muévete, maldita sea!". Lo que quiero decir es que las mentes se te acercan por detrás del hombro y pretenden saberlo todo: cómo relacionarse con los demás, cómo llegar a ser feliz, cómo tener una buena relación. A veces llegan incluso a pretender que sabrían hacer cosas que usted ha aprendido a hacer por otra vía. Ya sabe, como cuando su cuerpo sabe hacer más cosas que su mente.

C: De vez en cuando se dará una situación en la que pase, y es como "no sé muy bien qué hacer", pero en algún lugar de mi interior está esa sensación que dice: "Espera un poco, que enseguida te saldrá", y lo hace. A veces actúo directamente y hago que las cosas salgan siguiendo otro camino, pero con frecuencia está esa voz dentro de mí, diciendo: "No hagas nada todavía, espera a que pase algo". Y eso me ha pasado con cosas insignificantes,

importantes y de todo tipo. ¿Y por qué en unos casos estoy dispuesto a fiarme y en otros no? ¿Podría ser que, con independencia de la situación, si no estuviera tan preocupado por controlarlo y saberlo todo, no tuviese que esforzarme tanto? [aceptación]. Piense, además, que hay un montón de partes del cerebro de las que nadie tiene ni idea de lo que están haciendo. Pero ahí están. Pero sigo sin saber nada que no supiera ya hace cinco minutos [fusión].

El cliente está captando una relación. Está dándose cuenta de que hay otros saberes que no son ni verbales, ni analíticos, ni evaluativos. Lo ha comprobado ya repetidas veces a lo largo de su vida. Su mente, sin embargo, no acaba de entenderlo, y en cuanto el cliente toma consciencia de ello, su repertorio más dominante hace de nuevo aparición, viniendo así a explicar la curiosa forma en que ha puesto fin a su intervención. Nosotros creemos que se ha dado cuenta de que en términos verbales la conversación no tiene el sentido que debería normalmente tener para él –ha entendido de qué está hablando el terapeuta, pero no acierta a comprenderlo de una forma puramente verbal–. Percibiremos un avance por su parte cuando sea capaz de conformarse con ignorar lo que va a ocurrir a continuación o con no entender por entero lo que le esté diciendo el médico. Silencio y acción serán nuestros guías, pero de momento todavía nos queda camino por recorrer para llegar hasta ellos.

T: Bueno, su mente es probable que no lo sepa, pero yo trabajo para usted, no para ella. Estoy buscando puntos débiles por los que me sea posible esquivarla, porque esto no es nada que una mente pueda entender. Estamos hablando de los límites del material consciente y tratando de ver si podemos encontrar un sitio en el que podamos desalojar parte de ese material, haciéndoles así un espacio a otras cosas. Pero no conseguiremos nada si la Sra. Mente se mete por medio queriendo hacerse cargo de todo. La única manera en que podemos trabajar en esto es mediante el lenguaje, pero eso es algo que a su mente también le encanta. Está escuchando y, por supuesto, tratando de entender todo lo que yo diga, lo cual está bien, pero yo estoy tratando de hablar de algo que está fuera de ese continuo de fe, increencia, evaluación, reflexión, etc. Así que el asunto es delicado. Incluso si fuéramos capaces de hacer algún avance, su mente se nos acercaría por

detrás del hombro y diría: "Lo he entendido; por fin tengo claro de qué se trata". E incluso si lo que dijese fuera cierto, sería funcionalmente falso, porque por esa vía no va usted a poder hacer nada. Es como lo de "sé perfectamente cómo darle a una pelota de béisbol". Incluso si dispusiéramos de la ecuación matemática que describiese la curva seguida por la pelota, si intentase usted darle con el bate por esa vía, nunca podría. Sería, pues, funcionalmente falso aunque fuera literalmente verdadero. Por eso, parte de lo que estamos haciendo aquí es tratar de descubrir de qué manera podemos poner a su mente en su sitio sin para ello tener que "mentearla" hasta allí.

La ACT es una forma experiencial de terapia. Buscamos que el cliente aprenda cosas entrando en contacto con ellas. Este cliente se encuentra confundido ahora mismo. El terapeuta, en vez de acudir al rescate, alimenta, por ello, deliberadamente esa confusión. Su respuesta no deja ver con claridad qué es lo que persigue. Es como si le dijese al cliente: "Puedo ver su confusión y que su mente no sabe muy bien qué hacer con este material, pero no hay ninguna necesidad de que aclaremos nada, porque no solo no estamos corriendo ningún peligro, sino que, de hecho, esta es en realidad una buena señal". Después de un poco más de trabajo adicional de defusión, la sesión va a tocar a su fin señalándole el terapeuta al cliente un par de tareas para casa (esta vez renunciándose a posta a hacerse uso de escalas, con el fin de comprobar si los resultados serán gracias a ello más halagüeños).

T: ¿Le importaría hacer un par de cosas? La primera es que, en dos ocasiones al menos, repita el ejercicio de la orilla del río en casa. Manténgase tranquilo y limítese a observar lo que haga su mente. Puede llegar a ser muy ruidosa. Vea si, al ir surgiendo cosas, puede depositarlas con gentileza ahí fuera y continuar haciendo eso mismo durante un rato. Si se pierde, cuando note que se ha perdido, tome nota de que eso es también un pensamiento, póngalo ahí fuera y mire a ver si puede recordar a qué se ha quedado enganchado unos momentos antes.

C: Por supuesto. Puedo hacerlo. Me gustará ver qué es lo que pasa si lo intento de nuevo [aceptación].

T: La otra cosa que quisiera pedirle es un tanto diferente. Necesitará como unos veinte minutos para llevarla a cabo. Hay un par de reglas. La primera es que, una vez que empiece, no pare y prosiga así durante veinte minutos. Instálese en un lugar en el que esté tranquilo y piense en algo triste o traumático que le haya ocurrido, sobre todo de no haberlo asimilado usted del todo o de no haber reflexionado demasiado sobre ello hasta ahora. Coja una hoja de papel y escriba en ella todo lo que le venga a la mente. Deje que fluya. Escriba todo lo que le venga a la mente. Repare en lo que haga su cuerpo, apunte emociones, otros pensamientos, vuelva al lugar en el que lo vivió y, al volver, quiero que una parte de usted se limite en cierto modo a observar qué ocurre. Deje que fluya y saque provecho de ello, sobre todo si es algo en lo que hasta ahora nunca se haya parado mucho a pensar. No tiene por qué traer el papel; puede romperlo, hacerlo trizas o prenderle fuego después, pero pase por ello y experiméntelo como algo que forma parte de su pasado. Mientras trata de sumergirse todo lo posible en las honduras de lo que fuere que elija, limítese a observar qué pensamientos, sentimientos y sensaciones hacen aparición. No me refiero a que los observe para defenderse; no busco una disociación. Repare sin más en usted mismo mientras observa lo que surge al hacerlo. Justo lo contrario: retírese para poder verlo.

C: Lo pillo.

Comentario final

La presente sesión se ha centrado en defusión y yo como contexto. El terapeuta ha tratado de ayudar al cliente a darse cuenta de que es independiente de su mente y proporcionarle algunas destrezas con las que poder observar el flujo de sus pensamientos sin asimilarse a ellos.

El cliente es a todas luces una persona muy verbal y "cerebral": trata de entenderlo todo y de encontrarle a todo un sentido, lo que dificulta en gran medida el tratamiento. Como contrapeso a su actitud, el terapeuta ha recurrido a ejercicios y metáforas, a las que el cliente ha seguido, pese a todo, intentando encontrarles un significado y finalidad últimos. Casi siempre, su primera respuesta ha implicado algún tipo de crítica.

Esta situación puede resultarle difícil y frustrante a un terapeuta ACT, y lo mejor que este puede en tales casos hacer es abstenerse de contraargumentar y discutir, y mantenerse todo lo fiel a la experiencia que le sea posible, confiando en que la fusión cognitiva acabará a largo plazo por relajarse, haciendo de este modo sitio a nuevas iniciativas terapéuticas.

Figura 5.2. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

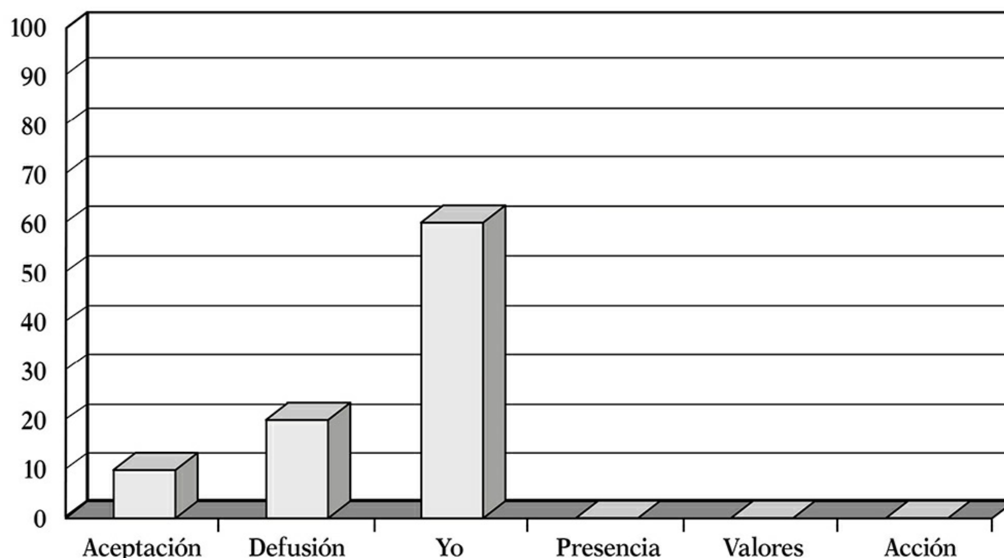
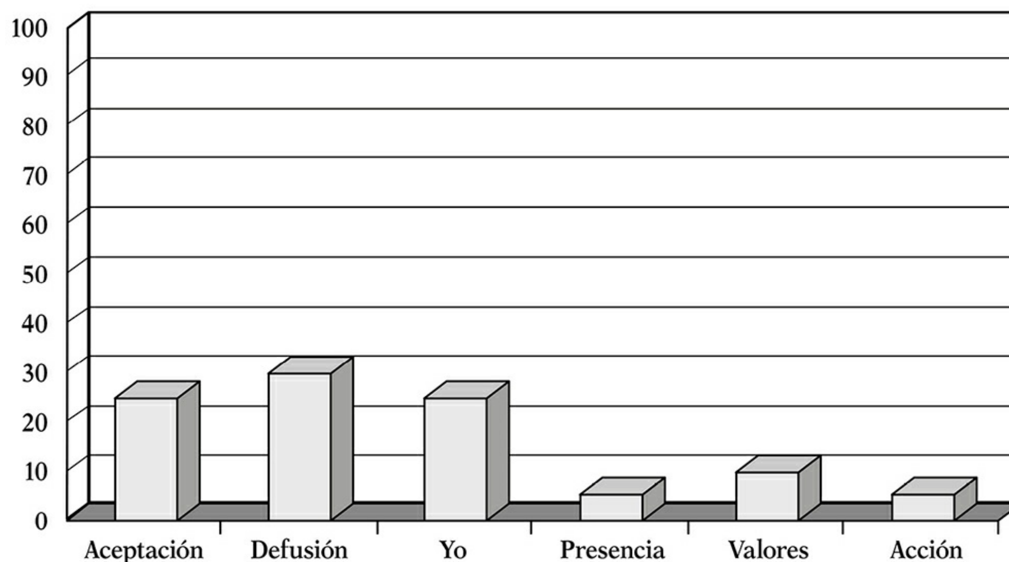


Figura 5.3. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



---

1. Al respecto, cf. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999, pp. 158-162.

Aplicando aceptación, defusión y yo como contexto a la exposición imaginaria

La sesión precedente se ha centrado en el fomento de los procesos del yo como contexto y la construcción de la defusión. Aunque se han hecho algunos progresos, el cliente ha tratado con todas sus fuerzas de entender estos conceptos a un nivel exclusivamente intelectual, lo que ha tenido como consecuencia que todo resultara más difícil.

En la presente sesión el terapeuta va a presentar esos procesos a un nivel experiencial, y para ello, tras los saludos y preguntas de rigor, va a pasar rápidamente a llevar a cabo con el cliente un ejercicio orientado a combinar la labor realizada hasta la fecha en los ámbitos de aceptación, defusión y yo como contexto. Como el lector podrá enseguida comprobar, el cliente va a seguir haciendo todo lo que esté a su alcance por entender esos procesos intelectualmente. Todavía se le hace muy difícil reconciliarse con la incertidumbre.

Al debatirse con estas dificultades, el cliente va a brindarnos algunos ejemplos muy claros de las razones por las que la ACT se aplica a un nivel experiencial. Resulta obvio que el hecho de explicársele la finalidad de los ejercicios y ayudársele a entender su significado no haría otra cosa que reforzar el sistema verbal, según el cual "para que las cosas puedan funcionar, antes es preciso que las entendamos". Cuando el cliente deje de necesitar ese conocimiento verbal para poder avanzar, será ello una señal evidente de progreso. Por ahora tiene aún necesidad de que la experiencia sea su maestro.

Sesión quinta

C: He hecho las tareas que me señaló, es decir, he llevado a cabo el ejercicio de asociación libre y puesto por escrito lo que se me venía a la cabeza al rememorar un hecho doloroso o traumático que hubiera vivido en el pasado [acción comprometida].

T: Eso es, durante veinte minutos.

C: Durante veinte minutos. También he hecho el otro ejercicio, el consistente en dejar que los pensamientos fluyan y observarlos mientras lo hacen. No ha sido fácil. He sentido el mismo disgusto que siento cada vez que intento controlar mis pensamientos, que es lo que acabo haciendo siempre al llevar a cabo este tipo de ejercicios [aceptación].

T: ¿Era eso lo que buscábamos?

C: He tratado de no controlarlos, pero eso es a lo que tiende siempre mi mente [aceptación]. Elegí poner por escrito lo que se me viniera a la cabeza al pensar en mi divorcio, porque la verdad es que nunca me he sentado a reflexionar sobre el asunto [aceptación]. Pero esta no es en realidad la forma en que los seres humanos hacemos este tipo de cosas. Me refiero a que, si nos recostamos sobre la espalda y todo lo que podemos hacer es pensar en una cosa u obsesionarnos con ella, pues bueno, algo estamos haciendo. Pero lo normal es que tu mente esté operando entre bambalinas, y en cuanto aparece la imagen de alguien que te trae algún recuerdo y eso activa tu mente de algún modo, pasas sin darte cuenta a pensar en otra cosa. No he sido capaz de centrarme. Es posible que la décima parte de lo que haya escrito guardase relación con mi divorcio y con el hecho de no estar en todo momento con mis hijos, pero el resto solo lo hacía con cosas accesorias. Me he despistado durante el ejercicio de meditación [no presencia]. Por eso, he tratado de meditar como he leído en algunos libros que hay que hacerlo. Dejaba que mis pensamientos fluyesen o algo parecido. Me imaginaba en un lugar tranquilo o me imaginaba confrontado a la nada. Pero no he podido hacerlo más allá de una décima de segundo o así. Enseguida se dispara otra vez la cháchara.

En las observaciones del cliente se traslucen un par de cosas de interés. La primera es que ha empezado a tener algo más que un pie dentro de algunos de estos procesos ACT. Es capaz de ver los pensamientos como hechos independientes y parece estar un poco menos apegado a ellos, pero continúa transmitiendo la impresión de querer hasta cierto punto sacudírselos de encima. Sigue operando a las órdenes de un programa de control y teniendo problemas para aceptar sin reservas la presencia de sus ocurrencias.

De interés resulta también que haya introducido cosas que ya sabía de la meditación dentro del ejercicio ACT. El terapeuta buscaba que el cliente experimentase sus pensamientos como nada más que pensamientos, y fuese capaz de diferenciar ambos tipos de experiencias. El cliente, en cambio, se ha servido del ejercicio (y aun de la misma meditación) como de un método con el que reducir al silencio a su mente.

Nada nuevo hasta aquí, pues, en lo que a este cliente se refiere. Pero, como enseguida vamos a ver, el terapeuta va a adoptar a partir de ahora un rumbo completamente distinto.

Restándose importancia a sí mismo

T: A propósito del hecho traumático, ¿ha repasado lo que puso por escrito? Cuando se iba por la tangente, ¿acababan esos desvíos por guardar con él algún tipo de relación?

C: Por supuesto que sí.

T: Este ejercicio no constituye una nueva manera de controlar sus pensamientos. Consiste, justamente, en que se los observe. Incluso aquellos que no parecen guardar ningún tipo de relación con el hecho elegido están en alguna manera relacionados con él.

C: Pero es que toman los mandos [defusión].

T: [Pausa] Desde las dos últimas semanas más o menos tengo la sensación de que usted y yo tal vez no estemos en el mismo barco. Igual es que se me escapa algo. Es posible que tenga usted que ayudarme. La situación está toda ella como envuelta en una especie de nebulosa, y, cuando eso ocurre, normalmente es o porque yo estoy prestándole excesiva atención a algo que

no la merece o porque lo que realmente está pasando no encuentra en mí el eco debido. A veces es porque se está dejando algo importante sin decir. Y otras veces no es ninguna de esas cosas, y lo único que ocurre es que el problema es en sí mismo nebuloso.

C: Si he entendido lo que quería decir con eso de que "hay presente como una especie de nebulosa", estoy de acuerdo en que no tengo muy claro por qué estoy aquí ni con qué fin, ni qué es lo que perseguiría usted ni si es bueno o no que yo esté aquí. Pero eso no tiene nada de extraño, por otra parte. Nunca he llegado hasta el final de un tratamiento con nadie. Ignoro si la forma en que hace usted terapia es esa –empezar en A, llegar a Z y se acabó, misión cumplida– pero el caso es que al final siempre soy yo el que me descubro a mí mismo abandonando el tratamiento, sea este el que fuere. También es verdad que últimamente he pasado por una época de muchas dudas. No estoy participando al 100%. Sigo acordándome de las palabras de aquel psiquiatra al que lo único que le ponía contento era prescribirme medicación. Pienso que no era más que un capullo. Pero la duda sigue ahí: ¿necesito medicación? ¿O hay algo más? No lo sé. Por un lado, estoy feliz de tener la medicación. Y mi mente me dice que necesito los medicamentos. Empiezo a pensar que mi química anda fastidiada y recurro a píldoras. ¿Quién sabe? No sé qué más decirle. No tengo ni idea [defusión].

T: ¿En qué consiste esa experiencia de "no saber"?

C: Una parte de mí quiere apoyarse en algo. Necesito una roca, una raíz, algo que me conduzca a la superficie del agua y me permita decir: "Ahora sé cuál es la respuesta a esa pregunta" o "por fin puedo dejar de pensar en este asunto". La verdad es que me encanta desembarazarme de las cosas, no tenerlas reapareciendo constantemente por ahí; eso es algo que me desagrada. Es duro [la expresión parece ser de evitación, pero el hecho de que esté admitiéndolo parece expresar aceptación]. Siempre he sido así: me esfuerzo y entiendo las cosas, pero a otro nivel sé que la vida no es eso, así que vivo en este borroso lugar que soy incapaz de cambiar [defusión]. Eso lo veo. Así que quiero descubrir qué tiene este individuo que ofrecerme. Pero luego quiero ser capaz de descifrar en mi mente lo que el loquero aquel decía de la terapia –aquella terapia no tenía mucho valor, la verdad–. Con

todo, me divierto hablando con alguien de estos asuntos, porque con nadie más puedo hacerlo.

T: Sí señor.

C: Es en sí mismo terapéutico. Si tanto como para pagar lo que le estoy pagando, ya no lo sé. De modo que sigo esperando, y todo aquello sobre lo que hablamos me proporciona algo en lo que pensar. Esos son los términos en que me he relacionado con todo en el pasado. La manera en la que encuentro cierta paz. Así que me está ayudando usted a pensar. Creo que estoy progresando. Y, sin embargo, no es eso lo que pretende el asunto este de la ACT.

T: Hummm. Tiene usted una mente activa. De eso no puede caber duda. Lo piensa usted todo. Eso está bien.

C: Bueno, tiene que estarlo.

T: Sí señor, exactamente; ¿cómo lo pararía?

C: Lo de la nebulosa, ha dicho usted que era como una nebulosa, o que se estaba dejando algo sin decir, o que… No estoy seguro de lo que era lo tercero.

T: No acabo de acertar a manejar la situación. Percibo una vaguedad aquí. Normalmente, suelo ver un ángulo que está muy claro, y gracias al cual tengo claro también lo que tenemos que hacer. Si lo interpretamos en términos de depresión, con arreglo a las escalas de depresión que hemos reunido hasta ahora usted no está deprimido. Ni mucho menos. En términos de control de la ira, esta es episódica y más bien algo así como la cresta de un problema. La angustia está un poco más clara. Es usted muy cognitivo, aunque parece que se recluye en cierto modo en su cabeza. Puede quedar muy absorbido por preocupaciones y por lo que sucede en su interior, hasta el punto de poder verse otras cosas excluidas. La otra cosa que percibo aquí es que parece que hubiera perdido usted el sentido del rumbo en su vida. Hace un rato tocamos el asunto, y recuerdo que eso le ha resultado doloroso [pausa]. ¿Ve usted lo nebuloso de eso que estoy viendo yo justo ahora? Por eso, en cierto modo prefiero pararme y decir: "Ayúdeme a salir de aquí y empezar de nuevo", o algo así. ¿Por qué cree que está realmente usted

aquí? Si pudiera cambiar algo, ¿qué es lo que cambiaría?

C: Bueno, si fuera a cambiar lo más importante de todo, sería el clamor que resuena aquí dentro. Suele tener que ver con miedos profundos y autocríticas: "¿Estoy bien?". Supongo que sí. ¿Se pasa el resto de la gente tanto tiempo como yo sacándole faltas a todo, preguntándose a sí misma si son como los demás y preocupándose? Parece estar justo por debajo de la superficie. Lo estoy intentando con la misma fuerza con la que suelo intentar todo lo demás. Estoy esforzándome y no llego a donde quiero estar o a donde se me dijo que debía supuestamente estar. Estoy enfadado. Me siento estafado. Estoy enfadado conmigo mismo, estoy decepcionado, estoy cansado, y tengo la sensación de estar llegando al final de la cuerda. Qué cuerda es esa, lo ignoro. No sé qué pasa. No hago más que debatirme –y de una forma muy vigorosa, angustiada y colérica además–. No estoy desesperado; lo único que siento es algo así como una mezcla de confusión, decepción e irritación.

El médico ha recurrido aquí a una jugada sumamente interesante. En esencia, el terapeuta está restándose importancia a sí mismo y pidiendo ayuda. El cliente está tan hondamente preocupado por lo que puedan pensar de él los demás como animado de desconfianza hacia cualquier tipo de control social. Más tarde, en el curso de esta misma sesión, nos dirá algunas cosas más sobre las vivencias que dan razón de este hecho, y nosotros podremos entender mejor a qué es este debido. Confesando hallarse del todo perplejo con respecto a "lo que tendría que hacer", el médico ha dado al cliente la oportunidad de dar un paso al frente e intervenir. Seguramente como consecuencia, al menos en parte, del trabajo ya realizado, el cliente ha hecho esto último con gran energía, y en ello se ha de ver un indicio muy claro de que defusión y aceptación han cobrado mayor protagonismo, y de que el trabajo de "cocción" efectuado por los ejercicios de aceptación y atención consciente está abriendo ya algunas puertas. La defusión puede detectarse al hablar el cliente de sus pensamientos y emociones como realidades independientes de él mismo, siendo igualmente evidente (por empeñarse en menor medida el cliente en controlar sus pensamientos y mostrarse más receptivo a sus sentimientos) que el proceso de aceptación es cada vez más fuerte. Está reconociendo que sus maniobras

controladoras no cumplen a largo plazo su cometido y que está ya más que harto de intentar que así sea, cosas, todas ellas, que con un cliente tan difícil como este hay que considerar como muy prometedoras. En lo fundamental, ha quedado también más claro que la esencia del problema estaría representada por una suerte de patrón autocrítico, saturado de ansiedad y en exceso reflexivo, profundamente ligado a valores y autoaceptación. Dicho patrón coincide en gran parte con eso a lo que el cliente ha llamado siempre "depresión". El terapeuta llevaba ya probablemente un tiempo sospechándolo así (recuérdese lo que acaba de decirle un poco más arriba a propósito de que su depresión no se correspondería realmente con lo designado por este concepto), pero incluso ahora sigue estando mucho menos interesado en que el cliente asigne a lo que le ocurre una etiqueta psiquiátrica que en que tome consciencia de ello.

El rumbo que se precisa

T: ¿Dónde cree que tendría que ir?

C: Supongo que es un entero cúmulo de cosas apiladas unas sobre otras, pero en lo esencial se trata de un poco de paz de espíritu, de saber que estoy bien: "Estoy rindiendo lo suficiente, soy lo suficientemente bueno, soy lo suficientemente amable, soy lo suficientemente inteligente, estoy lo suficientemente sano, la gente me aprecia". No sé. Esta lucha parece no acabarse nunca. Me tiene ya aburrido. Me pregunto si sus otros clientes dicen cosas parecidas. Es posible que, al habernos centrado en el hecho de abandonar la lucha, eso me haya hecho odiarla. Pero no lo creo. Siempre la he odiado.

T: Y cuando está luchando, ¿con qué diría que está luchando en especial?

C: Sé lo suficiente como para saber que las respuestas no están ahí; nadie va a venir a decirme: "Estás bien; lo has conseguido; todo marcha", ni nada parecido. Tampoco me lo creería, por otra parte. Es como que no sé lo que quiero ni cómo ser yo mismo. Y la lucha no acaba jamás.

T: ¿Se podría decir que eso con lo que lucha en especial serían las valoraciones que hace de sí mismo?

C: Ya lo creo que sí.

T: Ahora mismo, estando ahí sentado, si piensa en un día cualquiera, ¿cuán intensas cree que son sus autoevaluaciones negativas? Si tuviera que servirse de una escala del 1 al 10 para describirlas –significando 10 todo lo crítico que puede usted llegar a ser, de una forma casi ininterrumpida además, y 1 la ausencia de problemas–, ¿dónde se situaría por término medio?

C: Depende. A veces me pongo de vuelta y media. Tal vez se trate de algo químico, no lo sé, pero hay días y semanas y meses en que aun lo más insignificante es un 8, un 9 o un 10. Y es horroroso. Tengo la sensación de que no se puede sentir tal cantidad de ira durante tanto tiempo. Tal cantidad de autocríticas. Extravío cualquier cosa –mi teléfono móvil, por ejemplo–. Sé que lo tenía, y desaparece por un par de días. Esas son las cosas que hacen que me despierte en mitad de la noche, preguntándome: "Pero, ¿dónde está?". Mi cerebro se pone a funcionar: "Pero, ¿dónde leches anda?". Me digo que no debo darle más vueltas. Que tengo que volver a dormirme. Y luego me levanto todo preocupado y agobiado. ¿Por qué me hago eso? Es de idiotas [no presencia, fusión].

T: ¿Y cuál es la emoción subyacente?

C: Es angustia. Es algo que la angustia hará que se dispare. Hay una lucha constante por tratar de superarlo, de hacerlo mejor o lo que sea. Ahora está convirtiéndose en cansancio y en un juntarse todo en una enorme bola. No me gusto a mí mismo; no me agrada ser así. No gustarme a mí mismo y ese sentimiento visceral de angustia –soy malo– son probablemente la raíz de todo, el mensaje constante. Curiosamente, hacen que me esfuerce aún más. Estoy seguro de que el éxito de mi negocio se debe en parte a ello. Pero no tendría que estar haciendo nada de eso. Es la vieja rutina de darse de cabezazos contra la pared.

T: ¿El mensaje fundamental?

C: Compórtate. Lo que pasa es que no eres lo suficientemente bueno.

T: ¿Puede darme un ejemplo de algo a lo que realmente se quede enganchado? Me refiero a uno importante.

C: Casi todas las veces que me quedo enganchado a algo es porque se trata de una cuestión de poder. Quiero que las cosas sean de una determinada manera, y algo impide que así sea. Sé que hay una relación. Hace poco estuve hablando con el propietario del local que colinda con el mío sobre la posibilidad de alquilárselo y ampliar mi negocio. Hubiera preferido que me lo vendiese sin más, pero se negó en redondo. Sea como fuere, él tenía ya pensada una cifra, pero entonces me di cuenta de que tenía pendientes un par de gastos que no había planeado, por lo que traté de modificar la cantidad con el fin de reflejarlo. Bueno, el tío no tiene un pelo de tonto. Enseguida me vino con una contraoferta, diciéndome: "Bueno, dijo usted que tal y que cual, por lo que creo que la cifra original es la correcta". Era un buen argumento, la verdad. Pero no es el resultado como tal lo que me preocupa. Es eso que viene después, ya sabe, que me siento terriblemente angustiado. Y pienso: "Esto me resulta extremadamente molesto". E inmediatamente a continuación viene el "en el fondo, ¿qué más da?". Y pienso: "Vale, está bien; si no sale bien, siempre puedes volver a lo que ya tienes. Será difícil, pero no imposible". Pero estaba también esa sensación de "me han puesto entre la espada y la pared; otra persona tiene poder sobre mí". Ha sido un asunto sin verdadera importancia, pero tengo la sensación de que está de alguna manera relacionado con lo que estamos trabajando aquí. Tengo esa sensación desagradable en el estómago, y siento como si estuviese en juego mi reputación, como si estuviese en juego mi credibilidad, y eso pese a que en realidad nada grave haya ocurrido. Me doy grima a mí mismo. Siempre tengo que ser el que tenga el control. Estoy cansado de vivir así. ¿No podríamos dejarnos llevar un poco más? Entonces mi mente dice: "No, no podemos, porque tienes que tenerlo todo previsto; tienes que estar preparado" ¡Uf! ¿Tiene sentido lo que le digo?

T: Sí. ¿Le gustaría que analizásemos un poco este ejemplo? Su instinto le dice que esconde algo importante, luego parece que tendríamos que dedicarle un poco de atención.

C: Es un ejemplo de poder, miedo, ansiedad y no saber. Eso es lo peor.

Un sentido va poco a poco cobrando cuerpo dentro de esta amalgama de cosas. El terapeuta continúa intentando pasar lo más desapercibido posible, pero, en

cuanto el cliente ha dado un paso al frente, no ha vacilado en aprovechar la ocasión para centrarse en un ejemplo bien estructurado que de alguna manera está estrechamente relacionado con los conflictos del cliente. De por sí, ya se había producido un importante avance aquí. Pero ahora el médico va a intentar apuntalarlo mediante un ejercicio de larga duración.

El terapeuta va a llevar ahora a cabo con el cliente el ejercicio del monstruo de lata y cuerdas[1]. Este ejercicio cumple objetivos diversos. De un lado, contribuye a fomentar la aceptación al permitir una toma de contacto estructurada, pero honda, con una experiencia angustiosa dentro de un ambiente seguro en el que quepa hacerse uso de destrezas de aceptación. El médico ayuda aquí al cliente a entrar profundamente en contacto con una serie de pensamientos, emociones y recuerdos en un contexto donde este no tendrá la sensación de estar en peligro ni obligado a salir huyendo por experimentar determinados sentimientos. El ejercicio promueve en gran parte la aceptación a consecuencia de la reacción mostrada por el terapeuta frente al material que el cliente va presentándole. El médico, en efecto, se abstiene de juzgarlo o valorarlo –todo es aceptable–. El ejercicio, por otra parte, fomenta también la defusión, al ser tratados en él los pensamientos como simples hechos que, en principio, no tienen por qué ser modificados, y promueve asimismo un sentido transcendente del yo, al apelarse en él a un "yo observador" como base de las observaciones conductuales. Por último, constituye un ejercicio de exposición en el que pueden definirse respuestas nuevas a experiencias antiguas y evitadas. Aceptación, defusión y yo son todos ellos reforzados por este tipo de exposición.

Desde una perspectiva ACT, la exposición es menos una reducción de la excitación que una ampliación de la flexibilidad psicológica. Su finalidad no consiste en no sentirse angustiado, sino en que se disponga del mayor número de respuestas a una situación dada. Este proceso se facilita descomponiéndose las dificultades en sus elementos constituyentes, pues estos últimos no son funcionalmente dominantes.

El ejercicio va a prolongarse por lo que queda de sesión. Aquí hemos optado por transcribirlo poco menos que en su entera totalidad porque es un buen ejemplo del tira y afloja por el que, incluso de llevarse a cabo ejercicios estructurados, estaría presidida una sesión terapéutica real. Otra de las ventajas con que

cuenta la transcripción consiste en que el ejercicio no discurre en ella con arreglo a la descripción que la obra de Hayes y sus colaboradores ofrecen de él[2]. En el caso presente, el cliente va a quedarse a veces bloqueado, y la ejecución del ejercicio a pender de un hilo. Esto es algo que ocurre a todas horas en la práctica terapéutica genuina, donde pocos clientes son como los imaginados por los libros de texto. Comprobar cuál es la reacción frente a este tipo de situaciones difíciles de un terapeuta ACT de gran experiencia, resulta por ello de considerable interés. Hay toda una danza experiencial en el hecho de que el terapeuta mantenga al cliente unido a su experiencia mientras le enseña aceptación, defusión y yo como contexto. Como enseguida podrá advertir el lector, el cliente va a tratar de salirse del ejercicio e intentar entender su finalidad recurriendo a sus viejas y altamente fusionadas estrategias de evitación, y, en este sentido, merece la pena observar la habilidad con que el terapeuta va a arreglárselas para burlar sus propósitos.

Exposición imaginaria a hechos internos

T: Lo que le propongo es que hagamos un ejercicio que examinará a fondo todo esto. Retroceda por un momento. Algo ocurre, y usted reacciona. Su reacción al hecho puede ser objetivamente bastante enérgica. Por un lado, puede ser que lo ocurrido no se limite a ser ese hecho, sino que comprenda también todo lo que estaba co-ocurriendo a la vez que él. Tiene que ver con su pasado, sus recuerdos, su educación –todo lo que es usted–. Es como si ese monstruo apareciera con un tronco hecho de una cosa y unos miembros hechos de otra. La figura entera, la imagen global, parece grande, incluso avasalladora. Pero sus elementos pueden ser bastante distintos. Me gustaría investigarlo un poco; nuestro principal objetivo será ver sin más cómo opera la mente, pero también descubrir qué es lo que surge en relación con este ejemplo en particular. Voy a pedirle que cierre los ojos, y a continuación examinaremos los sentimientos vinculados a esa conversación con el propietario del local que colinda con el suyo. Y luego miraremos a ver qué surge en relación con ello. Es como si hubiera una especie de monstruo enorme que entrase en la habitación, pero en vez de encararnos con él de un golpe, primero nos centraremos en sus manos, luego en sus pies, y así

sucesivamente, con el objetivo, primero, de ver qué es y, segundo, de descubrir de cuánta flexibilidad dispone usted. Si va usted a reaccionar como lo hace habitualmente –ensimismándose en ello y tratando de cambiarlo–, sospecho que los resultados que obtengamos serán los de siempre. Pero es posible que puedan hacerse otras cosas, y es posible que, de hacerlas usted, funcionen de otra manera.

C: Antes de empezar, le diré que creo que tengo sentimientos encontrados con respecto al hecho de alquilar el local en vez de comprarlo. Y cualquier tipo de poder sobre mí es algo que trato de evitar a cualquier precio. Me pone nervioso porque trato de anticipar lo que ese poder quiere, los problemas que van a presentarse, lo que me va a costar, si me va a complicar la vida. Por ello, trato de evitar la situación. Aquí estoy, invitándole a pasar a algo con lo que sé que voy a tener problemas.

T: Exacto.

C: Así que soy bastante consciente de cuáles serían esas angustias de que va acompañada la situación.

T: Vale.

C: Mi padre tiene la teoría de que la gente se implica e involucra en las cosas todo lo que puede, hasta que estas están a punto de írsele de las manos, y entonces se queda ahí, lo que crea esta especie de inestabilidad que no es nada buena. Sigo diciéndome a mí mismo que quiero simplificarme la vida, pero, sin embargo, está claro que en realidad no quiero, porque, si no, habría encontrado ya la manera de gastar menos dinero o algo así [yo conceptualizado].

T: Entiendo.

C: A partir de esa base, si quiere que continuemos con el ejercicio, podemos echarles un vistazo a los componentes del monstruo [aceptación].

T: Sí, todo eso que acaba de contarme puede incluirlo directamente también. Póngase cómodo. Si puede, cierre los ojos. Y empiece por centrarse en el camino que se abre ante nosotros. Preste atención a los sonidos de la habitación… Sienta cómo se mueve el aire a nuestro alrededor; de hecho, corre una ligera brisa en ella [el terapeuta prosigue con los preliminares

habituales]. Ahora, en el ejercicio, voy a plantearle una serie de preguntas, a las que podrá responder usted en voz alta. Al hacerlo, trate de no pensar en otra cosa que lo que esté diciendo. No tenemos que entablar ninguna conversación, y no quiero verme arrastrado a una. No abra los ojos. Limítese a contestar con un par de palabras.

Quiero que empiece recordando esa conversación y los sentimientos relacionados con el hecho de hablar con el propietario del local de al lado y rechazar este su oferta. Cuando pueda entablar contacto con el sentimiento general de lo que se produjo en aquella conversación, hágamelo saber.

C: Lo pillo. Fue miedo.

T: Ahora, siga adelante y entre en contacto con ese sentimiento. No tenemos que ponerle aquí ningún nombre. Quisiera preguntarle si ya está en contacto con él. ¿Lo tiene? También quiero hacerle algunas preguntas sobre su cuerpo. Tómese un momento para reparar en su cuerpo. Mire a ver si puede descubrir alguna sensación física concreta que aflore vinculada a ese sentimiento. No lo piense mucho: solo mire a ver si surge algo.

C: Hay una especie de tensión.

T: Perfecto. ¿Dónde la percibe?

C: Sobre todo en mi estómago.

T: Fantástico. Vale, concéntrese en eso. Mire a ver si puede percibir exactamente en qué parte de su cuerpo está. Probablemente sea una sensación que haya tenido ya otras veces; por tanto, mire a ver si puede descubrir dónde está la línea divisoria de esa sensación en concreto y si puede reparar en cualquier tipo de características que posea.

C: ¿Quiere decir que la describa?

T: No, no tiene que describirla, solo que percibirla. No creo tener la necesidad de conocer esas características. Pero lo que sí que quiero que haga es ver si siente usted primero esa sensación. ¿La tiene? [el cliente asiente]. Vale. Ahora mire a ver si puede de algún modo estar dispuesto a tener esa sensación en particular en su estómago. Sería algo así como si pudiera darle la bienvenida a esa sensación del mismo modo en que le daría usted su bienvenida a un niño [pausa]. ¿Hay algo en esa sensación que no pueda

usted tener?

C: ¿Que no pueda yo tener?

T: Que no pueda usted tener.

C: Eso no tiene ninguna lógica.

T: ¿Hay algo en ella que tenga usted que cambiar? ¿De lo que tenga que desembarazarse o que disminuir? ¿Hay algo en ella con lo que esté usted relacionándose como con un enemigo?

C: Sí. El dolor.

T: ¿Dolor físico?

C: Sí. En mi estómago. Me quema, me revuelve, o algo así. Acaba en una diarrea, y no la quiero [evitación].

T: Vale. Quiero que se concentre en la sensación y no en los pensamientos –como el de que le "acarreará una diarrea"–, sobre ellos ya volveremos más tarde. Queremos hacer una sola cosa cada vez.

C: De acuerdo. O sea la sensación en sí y por sí.

T: Exacto.

C: Pero es la manifestación de que algo está ocurriendo [fusión].

T: E incluso eso es también un pensamiento. Agradézcaselo a su mente y hágale saber que nos ocuparemos de ello más tarde. Mire a ver si puede quedarse con la sensación, nada más que con esa sensación, la sensación de su estómago. En tanto que sensación, ¿es esa sensación algo con lo que tenga usted que luchar?

C: No puedo luchar con esta sensación, ¿no es cierto?

T: La gente intenta hacerlo. Es decisión suya. Le estoy pidiendo –incluso si eso no tiene ningún sentido para usted– que mire a ver si puede dejar de jugar a la "sokatira" con esa sensación por un momento. Ya tendrá tiempo más tarde de convertirla en su enemigo si eso es lo que quiere. Ahora mismo, mire a ver si puede limitarse a contemplarla y dejar de defenderse de ella. Podría usted fijarse en lo que pasa con sus manos, por ejemplo. He descubierto que, cuando la gente se defiende, suele darse cuenta de que lo está haciendo justo en ellas. Es como si se alzasen literalmente para luchar,

y estoy viendo que ha puesto usted en tensión sus manos. Vale, bien. ¿Es capaz de permitirla que esté ahí por un momento?

C: Vale.

T: Bien. Aparte esa sensación y vuelva a entablar contacto con el sentimiento original. Cuando lo tenga, hágamelo saber.

C: Vale.

T: De acuerdo, ahora vuelva a fijarse en su cuerpo y mire a ver si surge algo más.

C: Bueno, hay una especie de tensión generalizada, una especie de tensión muscular en mi pecho y en mis brazos.

T: De acuerdo. Concéntrese en ella y trate de descubrir dónde se produce exactamente y qué es lo que en realidad está sintiendo. Trate de entrar en contacto con lo que esas sensaciones sean exactamente. ¿Dónde empiezan y dónde acaban? Métase ahí dentro y repare en ellas [pausa]. De nuevo, ¿puede hacer un pequeño esfuerzo para aceptar por un momento que sus hombros y brazos se sientan como se sienten al sentirse así?

C: Sí.

T: Su mente puede que quiera convertir esto en una valoración, diciendo algo así como "no lo quiero". Haga, pues, saber a su mente que nos ocuparemos de ella más tarde, que ya tendrá tiempo de sobra entonces para ponernos al corriente de sus reacciones. Pero ahora concéntrese únicamente en la sensación como tal. ¿Hay ahí algo que le exija que luche, o puede usted hacerle un poco de sitio con el mero fin de tenerla?

C: No logro conseguirlo del todo.

T: Vale, dígame qué es lo que ocurre.

C: Siento que mi mente está empezando a aporrear la puerta, diciendo: "No, no, no. Sácame de aquí. ¡Tenemos que controlar esto! ¡Esto no debería estar ocurriendo! Tenemos que pararlo, o de lo contrario va a dar paso a algo más". ¿Cómo va a poder esta sensación estar separada del hecho de pensar en ella? Ambas cosas están inextricablemente unidas, y si la dejo que se instale entonces ya no puedo remediarla [evitación, fusión].

T: Bien. Dele las gracias a su mente por todas esas ideas. Son sumamente interesantes. Y volveremos sobre ellas. Pero, entretanto, lo que tenemos es esta sensación. De hecho, esta sensación va probablemente ligada a algunas de las cosas que le dice su mente, pero no de la manera literal en que esta se figura. Tal vez me lo esté imaginando, pero si sus brazos y sus hombros se sienten tensos es porque probablemente son músculos de los que hace usted uso o bien para defenderse o bien para atacar. Puedo ver la tensión. Pero, en cualquier caso, aquí está ella, sea como fuere que haya llegado hasta aquí. Por tanto, si su mente empieza a abrirse camino luchando, mire a ver si puede acariciarle la cabeza, como a un niño que no puede estarse quieto, y decirle: "Mira, enseguida vamos a ocuparnos de ti. Ten un poco de paciencia", y, entretanto, vuelva a la sensación. Mire a ver si puede prescindir en parte de luchar contra ella. Déjela ser. No tiene por qué cambiarla de ninguna manera. En realidad, podría echarles una mirada a sus manos y ver si puede renunciar físicamente a toda lucha con sus brazos y con ellas. Hágamelo saber cuando tenga la sensación de estar en parte abandonando esa lucha.

C: [Pausa] Ahora.

T: Perfecto. Y ahora trate de profundizar un poco más en ese abandono y avíseme cuando sea capaz de hacerlo.

C: [Pausa] Ahora.

T: Bien. Ahora aparte esa sensación y vuelva a entablar contacto con el original. Avíseme cuando lo consiga.

C: ¿El "original"?

T: El sentimiento original ligado a la conversación con el propietario del local de al lado. ¿Puede entrar en contacto con ese sentimiento?

C: De acuerdo.

T: De nuevo, limítese a observar su cuerpo, pero esta vez sin tener que hablarme de ninguna sensación. En cuanto perciba una, quiero que le haga una caricia en la cabeza. Limítese a descubrirse y brindarle un reconocimiento. No es que tenga que gustarle; es como cuando pasea por la calle y se tropieza con gente que conoce. No todos son de su agrado, pero

puede ser usted educado e intercambiar un saludo con ellos. Reconozca cada sensación que aflore vinculada con el sentimiento original. Con cada una de ellas, al reconocerlas, mire a ver si puede dejar que se vayan –observe sus brazos y manos–, si puede abandonar su necesidad de controlar esas particulares sensaciones que observa. Su cuerpo no es enemigo suyo, y las sensaciones físicas no son nada contra lo que tenga usted que luchar. Solo siéntalas. Bien, aparte todo eso a un lado y vuelva a entablar contacto con el sentimiento original, avisándome cuando lo tenga otra vez.

C: Se me hace difícil atraparlo, pero está de alguna manera ahí.

T: Vale. Tómese el tiempo que necesite. Es verdad que va haciéndose cada vez más difícil volver a medida que se avanza [pausa]. Ahora mire a ver si surge alguna emoción al percibir usted ese sentimiento, y, si es así, hágamelo saber.

A lo largo de esta sección seguiremos viendo al cliente dando un par de pasos hacia adelante y luego un paso atrás. Esta pauta no tiene nada de malo. No significa que el cliente haya fallado ni que esté retrocediendo.

Emociones

C: Madre mía, emociones hay un montón de ellas.

T: Deme una nada más, la primera que se presente.

C: Una especie de resignación.

T: Dígame más cosas de ella. Tengo que entender lo que es en tanto que emoción.

C: Veo otra vez esos sentimientos, son: "¿No sabes hacer nada mejor que reaccionar como lo haces?"…

T: Eso es un pensamiento.

C: Vale.

T: Limítese al sentimiento.

C: Vale. Entonces el sentimiento es de decepción.

T: Vale. Bien. Mire a ver si puede concentrarse en él y en lo que significa

sentirse decepcionado. Recuerde que su mente es muy potente y que querrá meterle en otro tipo de juego. Así que, si trata de entrometerse, hágale saber que enseguida se ocupará de ella, pero que ahora vamos a pasar un rato en compañía de la decepción.

C: De acuerdo.

T: ¿Hay algo en esa emoción –considerada nada más que como tal emoción– que sea intrínsecamente dañino, amenazador, perjudicial o destructivo para usted? Sentirse decepcionado, ¿es intrínsecamente malo? No me refiero a si es desagradable. No le pregunto eso. Me doy cuenta perfectamente de que es una de esas sensaciones que llamamos "negativas".

C: No es peligrosa [defusión].

T: Vale. Mire entonces a ver si puede dedicarse por unos momentos a crear la emoción de decepción. Quiero que se sumerja en lo que supone sentirse decepcionado, y que esta vez lo haga sin defenderse –sintiéndose a la vez bien y decepcionado–.

C: Me cuesta hacer algo así.

T: Vale. Inténtelo un poco más.

C: Mi mente está riéndose de mí por fingir que me siento decepcionado [defusión, yo como contexto; es yo como contexto porque el cliente ha hablado de sí mismo como una entidad separada de su mente].

T: Vale. No le pido que finja; le pido que sienta decepción por propia elección. Cuando estábamos realizando el ejercicio, ha hallado decepción ahí. No estaba fingiendo. Era real. Ahora, lo que le pido es que, además, la elija. No me refiero a que la evalúe de una concreta manera ni nada parecido, sino a que sienta de una manera deliberada esa decepción –sin defenderse–.

C: ¿Hay alguna diferencia entre permitirse a uno mismo sentirla y sentirla voluntariamente? [fusión, evitación].

T: Es como la diferencia entre quedarse de brazos cruzados y abrir estos, como la diferencia entre "bueno, supongo que yo no puedo intervenir de ninguna manera" y "¡Pase usted!". ¿Hay algo en esa emoción que le exija que su actitud ante ella sea esa de "bueno, aquí está de nuevo, y yo no puedo hacer nada" o esa de "tengo que librarme de ella, pero no sé cómo"?

¿De verdad que no puede cambiar eso por algo más semejante a "la decepción es una emoción que está aquí y que está aquí para que la sintamos"?

C: Hombre, no. No puedo hacer eso [evitación, fusión].

T: ¿Y eso quién lo dice? ¿Usted o su mente?

C: No puedo dejar que ese sentimiento esté ahí. Es como salirse de él, como rebotar.

T: Vale.

C: Esto no va.

T: De acuerdo. Repare en que su mente está interviniendo.

C: Todo lo demás viene con ella, y no sé cómo apartarla a un lado.

T: En lo posible, cíñase exclusivamente a la emoción. No es lo que ella diga que es. Intente ceñirse a lo que experimente de un modo inmediato. Sentir es como sentir papel de lija, sentir una manzana, sentir el agua. Sentir es una emoción; trae consigo otras cosas, pero de ellas nos ocuparemos después. Quiero que se concentre exclusivamente en la emoción. ¿Es la decepción un sentimiento intrínsecamente amenazador para usted? ¿Qué le impide limitarse pura y simplemente a sentirla?

C: No se puede tener una emoción sin una causa y un proceso. ¿Por qué estoy sintiendo lo que siento? [fusión].

T: Ahí está de nuevo. Y está bien. Limítese a darse cuenta de que su mente está haciendo de las suyas otra vez. Retrocedamos y entablemos contacto con el hecho original. Acuérdese de sí mismo delante de ese hombre y de lo que afloró entonces. ¿Ya lo tiene?

C: Hummm.

T: ¿Lo tiene?

C: Sí.

T: Vale. Ahora observe esa dimensión emocional de nuevo, esta vez tratando de ver si surge algo más aparte de esa decepción.

C: Angustia.

T: Bien.

C: Y, junto con ella, los remolinos físicos que la acompañan.

T: ¿Dónde siente estos últimos?

C: En mi estómago.

T: De acuerdo, mire a ver si puede concentrarse en la parte emocional; me doy cuenta de que la parte física la acompaña inmediatamente. Y, una vez más, esta es una emoción por la que se ha sentido siempre muy intimidado, ¿no es así?

C: Ya lo creo que sí.

T: Vale. Quiero que mire a ver si puede abrirse un poco más, partiendo de donde está, un poco más todavía; no tiene que alcanzar un nivel absoluto, pero sí que estar un poco más dispuesto a sentir lo que se siente al sentirse uno angustiado, sin hacer nada más con ello. Algo así como: "Buenos días, Sra. Angustia". "Aquí está usted, y es usted lo que es". "La conozco bien, vieja compañera". Lo que estoy tratando de ver es si puede conseguir aunque solo sea un poquito más de espacio en el que no pase nada malo por sentirse angustiado cuando lo esté. No me refiero a que lo disfrute, sino a que no actúe como si la angustia fuera enemiga suya o fuera en alguna manera letal o intrínsecamente amenazadora para usted. No es más que angustia. ¿Cierto? ¿Y quién está al mando aquí? Puede que no sepa cómo controlar la angustia, pero sabe hacer esto, cuando menos hasta un cierto punto, porque no le estoy pidiendo nada más que lo que hizo al empezar, es decir, sentir angustia.

C: Vale. Puedo hacerlo por unos pocos instantes [aceptación].

Aquí está haciéndose un buen trabajo. El cliente sigue queriendo darse a la fuga, pero el terapeuta se las está arreglando para reconducir sus tendencias.

Pensamientos

T: Bien. Mire a ver si no es verdad que es usted capaz de modificar su actitud con respecto a la angustia y abstenerse totalmente de luchar con ella. Luego aparte todo eso y mire a ver si puede volver a entablar contacto con el

asunto original, la reunión aquella. No tiene ahora que decir nada en voz alta, sino que limitarse a observar por unos instantes qué otras emociones afloran. Al ir haciendo aparición cada una de ellas, mire a ver si puede hacerles un sitio sin tener que modificarlas ni asimilarse a ellas, hacerles caso ni resistirse. Intente más bien acompasarse a ellas, acariciarles la cabeza, brindarles reconocimiento. Permita en cierto modo que desfilen. Hay otros dos ámbitos en los que tenemos que entrar. Aparte a un lado todas esas emociones, y hágame el favor de internarse en un área más difícil: sus pensamientos. Su mente tiene por fin la oportunidad de salir a escena y actuar. Al nombrar usted el pensamiento, mire a ver si puede nombrarlo y contemplarlo por unos instantes como lo hicimos la última vez, es decir, como si se tratase de palabras depositadas sobre una hoja a la deriva. No lo haga con el fin de debilitarlos ni zafarse de ellos; no es eso lo que buscamos. Nuestro objetivo es verlos como pensamientos, sin sumarle ni restarle nada a la experiencia directa real de tenerse un pensamiento.

C: ¿Quiere que los visualice como si estuvieran escritos en nuestra lengua?

T: Sin duda… o en un retrato e imágenes. Tal y como se presenten. En alguna manera lo que le pido es que los vea, que los mire en vez de mirar a través de ellos. Es como aquella metáfora de las burbujas de colores de que nos servimos, pero manteniéndolas frente a usted en lugar de poniéndoselas sobre la cabeza. Aflorarán en su cabeza, pero sáquelos de ahí y póngalos fuera, y luego trate de observarlos. Entre en contacto con el asunto original con el que luchaba. Entre en contacto con cómo se sintió frente al propietario aquel. Y luego observe lo que la Sra. Mente tenga que decir.

C: Se pone a la defensiva. ¿Quiere que nombre los pensamientos o que me limite nada más que a observarlos?

T: Claro. Nómbrelos.

C: Van a toda velocidad.

T: Vale, atrape uno.

C: El primero que he podido atrapar es que mis pensamientos son más personales que mis sentimientos; me pregunto cómo van a poder ser percibidos estando ahí fuera en la habitación [yo conceptualizado].

T: Vale, estupendo. Dele las gracias a su mente por este pensamiento.

C: Hummm.

T: Exactamente.

C: La mente es perversa. Está tratando de hacer todo lo contrario de lo que me pide usted que haga [defusión].

T: Estupendo.

C: Trata de ocultarse –oiga, hagamos ahora el ejercicio de meditación y tratemos de convertir nuestra mente en una pizarra en blanco–.

T: Eso es estupendo. No hay necesidad de ocultarse. Veamos el pensamiento.

C: Estoy pensando en pensamientos a medio hacer sobre esa chica y sobre quién es, sobre lo que ocurriría si le pidiese una cita.

T: Vale. Dese cuenta de que eso es lo que ha ocurrido; es como en la metáfora del ordenador: tecleamos y a continuación aparece la lectura. No hay nada de malo en ella. No es más que su pasado haciendo aparición.

C: Y sé que mi mente dispone de esta opción. Se lo tiene muy creído por poder almacenar lo que dice usted y luego ser capaz de masticarlo, trabajarlo, escupirlo y juzgarlo [defusión].

T: Correcto.

C: Estoy recordando los ejercicios que hemos estado haciendo y que no han sido agradables, y a mi mente eso no le gusta.

T: No es como si la estuvieran haciendo abdicar del trono. ¿Quién podría?

C: Vale, ahora estoy pensando en la hora que es, en si tengo que irme ya [este podría ser un indicio de evitación, pero en la grabación se aprecia el buen humor con el que el cliente está tomando consciencia de sus pensamientos de evitación. En este caso se trata de aceptación y defusión].

T: Vale, bien. Divertido. Ahora recordemos de dónde partíamos. Vuelva a la reunión. Vuelva a lo que pasó.

C: Tengo una imagen de ella en mi mente. Recuerdo la expresión del rostro del hombre y estoy tratando de descifrar lo que está sintiendo. Me pregunto si estábamos evitando un conflicto o si está empezando un conflicto. Pienso: "¿Por qué tengo necesidad de defenderme?" y "¿qué es lo que quiero

realmente?”.

T: Vale, hagamos una sola cosa cada vez. Al hacer eso, mire a ver si puede echarse atrás un poquito y observar cómo discurre su mente; esto es lo que su mente hace, ¿no? Mire a ver si puede observarlo sin más, como si estuviera viendo un programa de televisión. No para huir de ello, no buscamos una disociación ni tampoco que se defienda o se abstraiga. Lo que le pido es que piense en sus pensamientos como lo haría una persona que fuera consciente de los pensamientos que está usted teniendo.

La emergencia espontánea del yo como contexto

En un modelo ACT todos los procesos están interrelacionados. La espontánea emergencia del yo como contexto proporciona una inmejorable oportunidad para asistir en directo al despliegue de este proceso.

C: Estoy visualizando la conversación y las visiones e imágenes que tenía en mi cabeza, pero de pronto ha aparecido otra parte de mí que se está riendo [yo como contexto]. Hay una parte de mí que es consciente de lo que estoy tratando de pensar. Es como el yo del que hablaba usted en un ejercicio anterior. Estoy observando.

T: Exacto.

C: Luego pienso: “¿Quién es esta persona? ¿Quién se está riendo?”. No puedo imaginarme quién es. Es un concepto para mí ininteligible que continúa resultándome molesto [fusión, yo conceptualizado].

T: Si intenta apoderarse de esa parte de usted y entenderla, escapará.

C: Veo el juego. Oculta tus miedos; oculta tus sentimientos de insuficiencia; escóndelos, oculta tus verdaderas insuficiencias.

T: Vale. Tenga cuidado ahora. Sus pensamientos sobre usted no son usted. Puede usted atrapar esa parte más espiritual de usted mismo y examinarla; es el lugar desde el que usted mira. Por tanto, observe cómo da vueltas su mente intentando entender esto. Y, al hacerlo, quiero que se de cuenta de que está dándose cuenta de ello. No es usted esa cosa que está dándose cuenta; es usted la persona que está dándose cuenta de ello. No tiene por

qué creer que es así; no es una cuestión de creencia, sino que limítese a darse cuenta de que, al darse cuenta de ello, está usted dándose cuenta de ello. Hay una diferencia entre eso de lo que se da uno cuenta y el hecho de que se dé uno cuenta de ello.

C: Lo capto, y a continuación se me escapa. Parece una sala de espejos.

T: Sí señor. Por eso, tóquelo y deje que se escape, pero sabiendo que lo ha tocado.

C: Puedo mantenerme en cierto modo en segundo plano y darme cuenta de esto y de lo otro, como si estuviera retirándome.

Recuerdos

T: Perfecto. Magnífico. Precisamente. Ya lo tiene. No tiene que atraparlo ni que mantenerlo sujeto; contémplelo sin más de soslayo. Está usted aquí, vivo y consciente. Hay algo más aquí que la máquina de palabras. Lo más importante aquí es que observe lo que haga su mente. ¿Puede soltar la cuerda sin más? ¿Puede abstenerse de esforzarse para que su mente tenga que ir en una determinada dirección? Y, oculto detrás de todo eso, aquí está usted. Esta máquina habladora que tiene a su lado durante todo el día, con la que tanto se ha enredado y luchado y a la que tanto ha intentado disciplinar, llega incluso a reivindicar que es usted. ¿Qué osadía es esa? En vez de ello, dé un saltito. Déjese ir. Sea lo que fuere lo que haga, mire a ver si puede esforzarse un poco más. Y luego un poco más. Deje de tratar de hacer nada: limítese a observar. Su mente no es enemiga suya. Y no es su amiga. Solo está dándole a la lengua. Vale. Estos pensamientos que han aflorado, ¿hay algo ahí que no pueda admitir, que sea intrínsecamente amenazador para usted? [El cliente niega con la cabeza] Vale. Estupendo. Cíñase a ello. Limítese a observar a su mente un poco más, mirando a ver si puede dejarle tranquilamente que discurra sin tener que empujarla, tirar de ella, seguirla ni resistírsele; solo obsérvela. Y ahora quiero que entremos en un último ámbito. Primero quiero que aparte todos esos pensamientos y vuelva y entable contacto con la conversación aquella y se absorba en los pensamientos que afloren vinculados a ese encuentro. Cuando lo tenga, hágamelo saber.

C: Lo tengo.

T: Quiero que visualice todos sus recuerdos como si fueran instantáneas –instantáneas multisensoriales– que estuvieran almacenadas en un archivador, empezando desde ahora mismo y acabando en sus primeros recuerdos. Mientras se mantiene en contacto con ese sentimiento, quiero que vaya simplemente retrocediendo de instantánea en instantánea, hasta que, de detenerse en una imagen por la razón que sea, incluso aunque el hacerlo no parezca tener ninguna lógica, la saque y me diga qué hay en ella.

C: [Pausa] Mi padre recostado en el umbral de mi dormitorio hablándome.

T: Vale, estupendo. ¿Qué años tiene usted?

C: Soy un adolescente, entre dieciséis y diecisiete.

T: ¿Qué es lo que sucede?

C: Papá me está sermoneando.

T: ¿Qué le dice?

C: Me está diciendo cómo tendría que comportarme. Lo hacía muchas veces.

T: Muy bien. Quédese donde está. ¿Cómo se siente al escucharle?

C: Insignificante, molesto, incomprendido, poco querido…

T: Bien. Mire a ver si puede abrirse a esa experiencia y a lo que supone [pausa]. ¿Qué le está diciendo su padre?

C: Está enfadado. Se está justificando. Ha tenido una pelea con mamá y es consciente de mis recelos y desaprobación. Quiere que entienda lo que ha ocurrido y convencerme de que tiene razón. Me está explicando las razones por las que mamá estaría equivocada.

T: Observe la tensión en sus manos.

C: Sí. Vale [relaja sus manos].

T: Mire a ver si puede relajarse un poco, entrar en alguna manera en ese recuerdo y abandonar algunas de las defensas que levantaba en ese momento. Al hacerlo, ¿hay entre las cosas que afloran alguna que sea lo suficientemente aterradora, intensa, horrible o confusa como para que se le haga difícil permanecer ahí? Usted no está escuchando a su padre en realidad. ¿Hay ahí un trauma de algún tipo? ¿Dolor? Quiero que mire a ver si

puede ir donde está, y aunque no parezca tener ningún sentido, o incluso aunque encuentre alguna resistencia, mire a ver si puede ir donde está ese dolor. Si su mente interviene, déjele que diga lo que le plazca, pero cíñase a lo que fuere que esté usted haciendo. Entre en lo que ese adolescente está sintiendo. No sabía usted, cuando tenía esa edad, que podía sentir ese tipo de cosas sin verse perjudicado por ellas. Tenía usted demasiado miedo. Por tanto, mire a ver si puede hacer compañía a ese adolescente abriéndose a lo que ese adolescente está sintiendo.

C: Es igual que con las cosas que siento ahora. Hay una sensación de impotencia y de ira ante el hecho de que me hablen en vez de hablar conmigo [aceptación]. No estoy seguro de por qué sentía eso.

T: Bien. Todo criticismo que pueda usted introducir ahí, abandónelo; mire a ver si puede prescindir de él. Quédese con el adolescente –como si estuviera a su lado sin apegarse a nada ni juzgar nada–. Sea receptivo a lo que de verdad estaba sucediendo –poniendo el sentimiento en el centro–. ¿Puede hacerlo?

C: Sí.

T: Sentirse impotente. Sentirse confuso. ¿Qué más?

C: Sentir que no se me presta atención.

T: Magnífico. Por tanto, no hagamos eso. Prestemos atención a lo que él estaba sintiendo. Fue duro tener que ver a sus padres peleándose.

C: Ya lo creo que lo fue.

T: Ahora abandone ese recuerdo y entre en contacto con la reunión aquella y con lo que sintió usted en ella. Y luego siga retrocediendo en el archivador. Tómese su tiempo, entable contacto y retroceda. Sin prisa. Mire a ver si se detiene en alguna otra imagen.

C: Era un niño, y vivíamos en una casa con un árbol desde el que se podía llegar al tejado por el patio, y yo pensaba que era una gozada poder subirse a él y quedarme allí a solas sin que nadie me viese.

T: Vale.

C: Me gustaba estar solo. Subía cuando estaba cabreado o pensaba que se me

había castigado injustamente o algo parecido.

T: Bien, sumerjámonos en el recuerdo, sin interpretarlo. Le ha venido a la cabeza, luego tendrá su importancia. Pero qué importancia sea esa es cosa sobre la que ya reflexionaremos después. Mire a ver si puede captar un recuerdo claro de usted subiéndose a ese árbol.

C: Puedo verme muy claramente subiendo a él y saltando al tejado, lo que sentía estando allí, su color, lo que podía ver desde allí y lo que llevaba yo puesto, todas esas cosas.

T: Sumérjase en ese recuerdo y mire a ver si puede divisar el paisaje que contemplaba desde allí. Vayamos allí, quedémonos allí con los ojos de su mente. ¿Qué años tiene?

C: Puede que nueve.

T: Con los ojos de su mente, quiero que baje la vista, mire sus manos y vea lo pequeñas que son y que se fije en la ropa que llevaba puesta. Con los ojos de su mente, puede alzar la vista y sentir cómo es su pelo.

C: Graso.

T: Vale. ¿En qué estación del año estamos?

C: En verano.

T: Vale. ¿Le gusta estar allí subido?

C: Ya lo creo. Las hojas del árbol son grandes, y hay nudos en él. Subía siempre por el mismo sitio.

T: Volvamos a lo alto de ese tejado y ciñámonos a eso para no interpretarlo demasiado ni resumirlo, sino estar de verdad allí. ¿Qué siente ahí arriba?

C: [Cambiando de pronto de tono de voz] No estoy sintiendo nada ahí arriba. Estoy otra vez de vuelta. Me estoy poniendo nervioso aquí [fusión, evitación].

T: ¿Cuándo lo ha perdido?

C: Nada más preguntarme usted qué tal me sentía ahí arriba.

T: Vale. Cambiemos un poquito de tercio. Con los ojos de su mente, quiero que sea usted quien vaya a ese patio, pero teniendo cuarenta y cinco años. Tiene usted la edad que tiene ahora. Suba a ese árbol y siéntese en aquel

tejado. ¿Ha subido ya?

C: Sí.

T: Bien. Ahora, como por arte de magia vuelve usted la vista y aparece ese niño subiendo al árbol. Por hache o por be, resulta que ahí está ese niño subiéndose al tejado. Y se da usted cuenta, aunque el niño no lo sepa, se da usted cuenta, por increíble que parezca, de que es usted cuando tenía nueve años. Mire cómo sube. No sabe quién es usted, pero no parece molestarle que esté ahí. Al verlo, ¿qué es lo que usted ve?

C: Está asustado. Pero lo mantiene oculto. Va como pavoneándose. Pero está pasándolo mal.

T: Vale. Al observarlo, ¿puede ver qué es lo que quiere de los adultos con los que convive? ¿Qué es lo que quiere?

C: No confía en los adultos.

T: Vale. ¿Y qué es lo que quiere?

C: Quiere que le dejen en paz y que no le hagan preguntas sobre lo que está haciendo al subirse al árbol, sentarse en el tejado o lo que fuere.

T: Sí señor. ¿Quiere algo más?

C: Necesita saber que todo va bien. Está preocupado. Está esperando que le grite o le eche una reprimenda. Está a la defensiva.

T: Entiendo. ¿Qué está haciendo en el tejado?

C: Se levanta, se sienta, se arrastra, camina por el borde, juega con el miedo a acercarse en exceso a él.

T: ¿Qué está haciendo de verdad en el tejado?

C: ¿Qué está haciendo de verdad en el tejado?

T: Bueno, está haciendo todas esas cosas, pero ¿qué significa eso? ¿Por qué está ahí arriba?

C: Está pensando en rebelarse, en escaparse. Está escapando a la presión.

T: ¿La presión?

C: De tener que actuar. De fingir que todo va bien –papá y mamá bebiendo, medicándose y peleándose–

T: ¿Qué es lo que quiere?

C: Esto cuesta.

T: Me gustaría que se pusiese frente a ese niño. Si pudiera estar con él en este momento, ¿qué le diría?

C: ¿Qué puede decírsele a un niño de esa edad de lo que pueda acordarse, servirle para algo o… [evitación].

T: ¡Ay! Si va usted a tener que estar ahí racionalizándolo todo, dígaselo también. Mírele a los ojos y empiece a racionalizar.

C: No quiero hacer eso. No… [pausa incómoda]. No sé.

T: Hay otras cosas que poder hacer por él, y volveremos sobre ellas más tarde. Mire por última vez a ese niño de nueve años y vayámonos de ese tejado. Bajemos al patio y luego, como por arte de magia, estaremos de nuevo aquí. Y cuando esté preparado para estar aquí, abra los ojos [pausa]. Sé que se ha hecho tarde. Si tuviéramos más tiempo, me habría quedado allí un rato más. Ignoro qué es lo que une esos dos recuerdos, pero siempre puede usted reflexionar sobre lo que sería, ¿Cómo se siente?

C: Estoy viendo algo. Casi puedo oír las voces. Puedo ver aquella actitud: "¡Idiota!". Muy crítica. Todo a la vez, junto con la consciencia de que ese tipo de actitudes con uno mismo no llevan a ninguna parte [aceptación].

T: ¿Le recuerda eso a alguien, por cierto? ¿Quién le decía ese tipo de cosas?

C: Mamá. Todo el tiempo.

T: De modo que le viene de familia. Mire lo que quería ese niño. Y luego mire lo que pasa cuando se cree sus propias críticas. Hay una especie de severidad. Como si le diera un cachete al niño, diciendo: "¡A callar! ¿Se puede saber qué es lo que te pasa?". Pero ya no tiene que seguir haciéndolo. Podemos encontrar un lugar más amable en el que estar. ¿Hay algo más en este ejercicio de lo que le apetezca hablar un poco más antes de salir a la carrera? Siento que se haya hecho tan tarde… Ese reloj de ahí no tiene piedad.

C: Hay un sentimiento de tristeza y conmiseración por el niño [aceptación].

T: Hábleme un poco más de él.

C: Hay el sentimiento de desear una caricia, permiso de alguna parte para dejarlo, encontrarse bien y dejar de intentar ser otra persona [aceptación]. De estar a gusto conmigo mismo.

T: Es usted el único que puede hacer eso. Y no puede hacerlo solo diciéndolo. Puede hacerlo, pero no tiene ni idea de cómo. Es justo lo que estamos tratando de descubrir. ¿Lo ve?

C: Sí.

T: Y se puede hacer. Pero no se enfrente a ello directamente. Porque lo siguiente es que alce el dedo y empiece a criticarse por no aceptar las cosas o por seguir tratando de controlar sus pensamientos. Y ahí está, su viejo yo de siempre.

C: No creo que sea capaz de abrir ese espacio de que me habla entre mis sentimientos y mis pensamientos.

T: Lo ha hecho.

C: Quiero más medicación. [El tono en el que el cliente pronuncia esta frase es hasta cierto punto humorístico, pero se perciben en él sentimientos encontrados, por lo que su acotación es difícil. Podría ser que se sintiese un poco triste por no haber sabido conectar con el niño de nueve años].

T: Vale, vamos a dejarlo aquí.

Comentario final

La presente ha sido una sesión muy diferente de las cuatro anteriores. Ha sido mucho más experiencial, cosa que resulta más que apropiada teniendo en cuenta el alto grado de fusión del cliente con su sistema verbal. El cliente parece haber participado de verdad en el ejercicio, lo que constituye por sí solo una señal de aceptación bastante clara, ya que en algunas de las sesiones anteriores no habría estado en absoluto dispuesto a tomar parte en un ejercicio de estas características. Durante la mayor parte de este último se ha mostrado en gran medida elusivo, pero el terapeuta se las ha arreglado bastante bien para mantenerlo en él y enseñarle aceptación. Aunque parece haber aumentado sus niveles de aceptación al final de la sesión, seguía habiendo una parte de evitación. En cierto modo ha estado yendo y viniendo entre la aceptación y la evitación. Con un poco de suerte, las próximas sesiones conseguirán afianzar la primera de ellas.

El ejercicio se ha basado también en los procesos de defusión y yo como contexto. El cliente ha sido capaz de experimentar sus pensamientos, sentimientos y recuerdos como realidades independientes de él mismo, así como de entrar en contacto también con la sensación de que ese yo suyo que ha estado en todo momento presente a lo largo de su vida es una entidad estable.

Nosotros creemos que hasta el momento esta habría sido la sesión que más éxito ha tenido a la hora de promover procesos ACT. Su enojoso e inacabado final, sin embargo, al abandonar a su suerte el cliente al niño de nueve años escudándose en sus racionalizaciones, ha sido sumamente doloroso. Siempre se puede decir que el problema ha radicado en que la sesión habría tocado a su fin en el momento más inoportuno, pero si tuviéramos que de ser del todo sinceros, diríamos que más tiempo no habría contribuido realmente a solucionar nada. Simplemente, todavía queda trabajo por hacer.

Figura 6.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

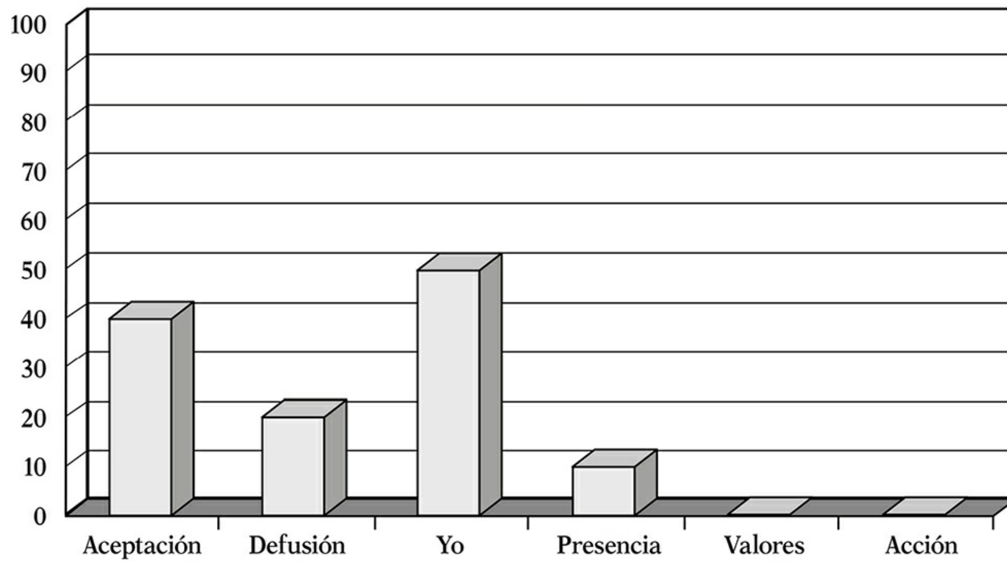
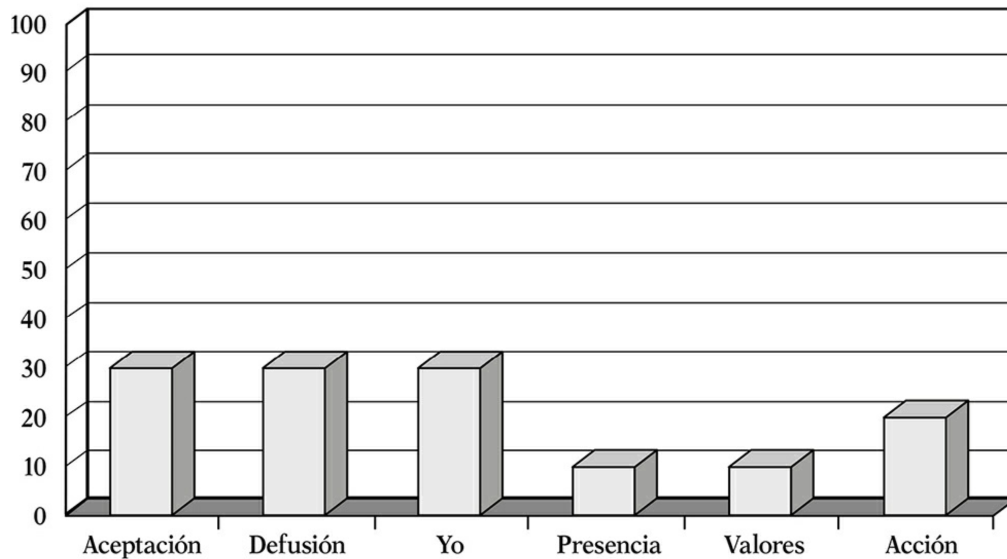


Figura 6.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



---

1. Al respecto, cf. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999, pp. 171-174.

2. S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, op. cit..

Elección y valores

Aunque es posible que la transcripción no haya permitido apreciarlo así con claridad, la sesión precedente poseyó una gran emotividad. Al ser conducido por el terapeuta a confrontarse con el niño de nueve años de edad, el cliente se echó a llorar en la consulta por primera vez. Era la primera ocasión en que se producía algo parecido.

El cliente llamó por teléfono antes de que tuviera lugar la siguiente sesión para comunicar su deseo de no acudir a la consulta. Tras sostener el terapeuta una breve conversación con él, el cliente cambió de pronto de idea, dándole a conocer su intención de comparecer.

Conocida como el "efecto de la mañana siguiente", esta reacción no tiene nada de inhabitual, sobre todo tratándose de personas en gran medida proclives a evitar experiencias. En lo que al momento en que actualmente nos encontramos se refiere, es mucho lo que cabe ya reseñar. La dinámica de fondo podemos observarla con bastante claridad. El cliente es una persona de gran iniciativa y natural extremadamente racional, que, aun teniendo una sólida carrera profesional a sus espaldas, experimenta notables dificultades para relacionarse con sus semejantes. Tiende a juzgarse a sí mismo y a los demás, y es una persona socialmente reservada y llena de miedos. Vive enclaustrado dentro de una mente muy ruidosa, y le cuesta admitir cualquier clase de emoción (que no sea la ira). Buena parte de estas cualidades suyas las ha interpretado desde un principio como síntomas de "depresión", pese a que en realidad no respondan en absoluto a lo que este último concepto significa normalmente en el ámbito de la salud mental. Reacciona a la defensiva tanto frente al médico como frente a cualquier interacción en la que aprecie un afán de control, pero en las cinco sesiones realizadas hasta la fecha ha vivido una gran evolución, de lo cual sería prueba no solo su conducta verbal, sino también la cada vez más aguda consciencia que manifiesta poseer tanto de su inhibición emocional como de su alto grado de confusión con sus pensamientos.

Desde un punto de vista ACT, el suyo es un caso que podría solucionarse con

rapidez. Con “solucionar” no queremos significar “arreglar”. La vida de las personas no se puede “arreglar”. El tipo de solución que precisamos es una solución en la que el cliente supere su fusión con su pasado y su yo conceptualizado, y aprenda a convivir con su sufrimiento y mental exuberancia de una manera defusionada, receptiva y lúcida en aras de valores escogidos por él mismo. Una vez ahí, su vida seguiría ofreciendo de entrada un aspecto muy similar al que ahora muestra, pero las funciones habrían cambiado y nuevas posibilidades verían abrirse sus puertas. Este proceso de maduración se extendería a la totalidad de su vida, sin resultar ya necesario que el cliente se viera acompañado por el médico al recorrerlo. De ahí que lo en verdad esencial aquí estribe en conducir al cliente a emprender esa ruta, asegurándonos a la vez de que la vida misma podrá en ella convertirse en su maestra.

Aunque el lector puede también practicar ACT a la manera de una terapia a largo plazo, una de las características más dignas de mención de esta consiste en que, incluso administrada en brevísimos períodos, seguirá ella siendo eficaz. Sus beneficios suelen ir acumulándose durante el seguimiento. Nuestra cultura del bienestar observa con profunda desconfianza los métodos ACT, pero sus resultados hablan por sí solos. Debido a ello, lo único que tenemos que hacer es proseguir con la terapia hasta identificar las conductas clave que amplíen nuestro repertorio, y reforzarlas luego lo suficiente como para que las consecuencias de dichas conductas empiecen a cambiar.

Para llegar a ese punto, sin embargo, al cliente le queda aún un trecho, del cual forma parte una mayor insistencia en el trabajo sobre los valores. Es el punto al que va a dedicar su atención en la presente sesión el terapeuta, el cual va para ello a hacer un gran esfuerzo por mantener a raya a la mente del cliente mientras ambos se afanan en dicha labor. El cliente necesitará luego una nueva dosis de exposición y trabajo en vivo –especialmente sobre el terreno– sobre la aceptación y la defusión. Cumplido este objetivo, cabría que estuviese preparado para permitir que la vida misma fuese por fin su maestra.

Sesión sexta

T: Bueno, ¿entonces no quería venir?

C: No.

T: "Sácame de aquí" –dijo usted–. ¿Qué le pasaba?

C: Verá, venimos de un fin de semana de solo un día, y había sido un día de mucho trabajo, y estaba hecho papilla y sin fuerzas para trabajar. Pero luego, mientras hablaba con usted por teléfono, pensé: "¡Menuda tontería!", así que aquí estoy [aceptación].

T: ¿Cree que lo de la semana pasada guardaba alguna relación con el asunto?

C: La semana pasada, cuando estuve aquí, venía de haberle puesto fin a una jornada de trabajo difícil. Estaba sorprendido de lo afectado que estaba y, cuando llegué a casa, empecé a pensar en ello y a decirme: "Bueno, esto lo explica todo". Cuando me eché a llorar aquí, no fue por lo que estuvimos hablando, ni por lo que yo estuviera pensando. Me sentí herido, agobiado; algo así como: "Vale, yo esto no lo quiero", y lo que siento es como que "no me presione", y entonces me eché a llorar sin más. Eso fue lo que ocurrió.

T: ¿De verdad?

C: Es como cuando tienes una llaga y hurgas en la herida; como si las sensaciones fuesen mucho más agudas o profundas, o lo que sea. El tema no era agradable, pero mi reacción fue desproporcionada.

T: Desproporcionada, ¿en qué sentido?

C: Con respecto a lo que es normal en mí.

T: Tal vez sea eso una buena cosa. Tal vez hayamos entrado en un nuevo territorio.

C: Estar sentado en una habitación con un tío y echarse a llorar fue algo nuevo para mí. No creo haber hecho algo así jamás en toda mi vida.

T: ¿Con qué frecuencia llora usted?

C: Buena pregunta. Soy un hombre: no me echo a llorar muy a menudo. Pero he estado mucho más cerca de hacerlo estas últimas semanas. Ignoro por

qué motivo. Pero noto que las veces que lo he estado estaba siendo presa de la ira, y puede ser que ambas cosas estén relacionadas [aceptación].

T: ¿Cuál cree usted que es la función de una expresión emocional como la de echarse a llorar?

C: No lo sé realmente. La mayoría de las veces parecen ser ellas algo que forma sin más parte del viaje; están ahí. Pueden ser un estímulo. Cuando uno se siente estimulado, es algo así como: "¡Ah!". La mayor parte de las veces para mí no son más que una distracción, o una molestia. "¡Oh, estoy sintiendo algo, y tampoco es que sea muy interesante!". Me refiero a que hay algo ahí que falla [fusión]. No creo que esa sea, o tenga que ser, la forma de ser de la mayoría de los seres humanos actuales. Creo que casi todo el mundo sabe qué hacer con sus emociones [fusión]. Verá, creo que podríamos cultivar nuestras emociones y disfrutar más de ellas, o hacer más cosas, o lo que sea, con ellas, más de lo que hacemos. La mayoría de la gente aprende a prescindir de ellas porque son una fuente de problemas. Ignoro si para bien o para mal, pero no sé qué más podría yo hacer.

Este cliente está notando cómo se escurre la arena de debajo de sus pies. "Creo que podríamos cultivar nuestras emociones –afirma– y disfrutar más de ellas", y al mismo tiempo parece estar siendo presa de fusión y evitación.

T: Entiendo. No estoy seguro de que necesitemos entender intelectualmente nuestras emociones.

C: No creo que podamos hacerlo.

T: A juzgar por lo que he visto hasta ahora, en el mismo momento en que empieza usted a poner en entredicho el dominio que su máquina de palabras tiene sobre la marcha de las cosas, empiezan también las emociones a brotar, y no necesariamente para intentar obligarle a hacer nada. Pero sí que puede usted aprender; si las observa, puede aprender a descubrir cuándo hacen aparición y qué sucede si les permite que dirijan la función. A mi juicio, las emociones son en esencia pasado que se hace presente. Se produce una situación, y lo que añadimos a esta es a nosotros mismos junto con nuestra historia. La mayor parte de lo que nos decimos unos a otros sobre cómo hablar de ello se expresa en términos emocionales.

C: Pero las emociones están ya presentes en los niños de pecho.

T: Sin duda. Pero luego se van haciendo más y más complejas a medida que aprendemos a hablar. Algunas de ellas están controladas por cosas muy directas, como cuando entra un tigre en la habitación y se echa usted a temblar de miedo. Pero muchas de ellas no son así. Quiero decir que, si es usted como yo, un montón de mis emociones no parecen tener nada que ver con mi entorno externo inmediato. Otra persona podría estar sentada justo a mi lado y estar sintiendo a la vez algo completamente diferente.

C: Sin duda.

T: Una de las cosas que dijo la última vez, cuando iba a salir por la puerta, fue: "No sé cómo hacer lo que me pide que haga". O algo muy parecido. Pero lo que yo quería pedirle era: "¿Pasaría algo si lo que aflorase fuese una emoción en estado crudo? ¿Pasaría algo?". Cuando empezamos a colaborar, vino usted a decir que una de las cosas que quería hacer era descubrir qué narices era ese asunto de las emociones. ¿Pasaría algo si parte de ese asunto se pareciese a ser algo así como un pez que fuese nadando por el agua y se acomodase a lo que fuera surgiendo? ¿Justo lo contrario de: "Ahora lo entiendo, estoy sintiendo tal, y sentir tal significa cual, y como el hecho de haber sentido yo tal es consecuencia de esto y aquello, eso significa que tengo que hacer esto otro o aquello otro"? Las emociones pocas veces son categóricas, lógicas, lineales o secuenciales. Muchas veces están mezcladas. Muchas veces son confusas. Por ello, lo que le pregunto es: ¿hasta qué punto está dispuesto a sumergirse en aguas turbias, en las que no tenga las cosas demasiado claras?

C: Eso es algo que me resulta muy difícil y me desagrada profundamente hacer [evitación].

T: Sí señor, ya lo creo que sí.

C: Toda mi vida de adulto me la he pasado tratando de racionalizar las cosas. Da miedo [fusión].

T: Sí, como se lo daba al niño de nueve años. ¿Tiene alguna idea de qué es eso que tanto miedo le da que pueda ocurrir?

C: Es algo que tiene que ver con perder el control. De qué exactamente, no lo

sé.

T: ¿Qué pasaría si perdiese usted el control? ¿En qué se convertiría?

C: Bueno, en el peor de los casos, mi negocio se iría a pique. Perdería todo aquello por lo que he luchado. Comparto la custodia de mis hijos, así que supongo que los perdería a ellos también. Dependen de mí.

T: Vale. Basta con que pierda usted totalmente los estribos y entonces…

C: Sí señor. Perdería toda mi credibilidad como padre y empresario, y lo cierto es que quiero que la gente me aprecie y que trabajen bien para mí. No quisiera que murmurasen cosas de mí, ni darles pena, ni que me evitasen. Me daría vergüenza ser ese padre al que no ha quedado más remedio que quitarle a sus hijos. Cosas de ese tipo.

T: Luego si perdiese usted el control, sería un loco, una persona desagradable, objeto de burla y conmiseración. ¿Algo así?

C: Hummm.

T: Se le hace difícil decir qué pasaría si se abriera usted un poco más, si fuera un poco más receptivo. No lo sabe.

C: Y luego está también esa fuerte voz en el trasfondo, como la de una madre o una autoridad, que dice: "Perder el control no soluciona nada". Pero luego siento ganas de cortar con todo, de negar toda responsabilidad, de dejar que todo salga, de vomitar todas esas emociones; lo cual, por otra parte, sería una estupidez y una grosería, y tampoco solucionaría nada por lo demás, porque jamás ha solucionado nada en el pasado [fusión, yo conceptualizado].

T: Claro.

C: Por supuesto que hay un momento, breve, en el que te liberas, y dices algo así como: "Hala, ya está fuera". Pero luego todo acaba volviendo por sus fueros, y encima tienes que lidiar con las consecuencias.

T: Claro. Con todo, esforzarse por no "perder el control" y tragarse emociones también tiene consecuencias, ¿no?

En toda terapia acaba por llegar ese interesante momento en el que el médico tiene que decidir cómo reaccionar a una afirmación de gran importancia. El

cliente ha confesado que tiene miedo a "perder el control". La ACT coincide con la terapia cognitivo-conductual tradicional en que la necesidad de ejercer el control constituye para los clientes un asunto terapéutico de la máxima importancia. Pero se distingue de la terapia cognitivo-conductual por su forma de abordarlo. Con arreglo a un planteamiento afín a esta última terapia, el lector se esforzaría por incrementar ese sentimiento de control sobre la angustia. En ACT, el terapeuta se esforzaría, en cambio, por centrar dicho control más bien en la orientación vital que en un ámbito puramente emocional y cognitivo.

Como ha podido comprobar el lector, este cliente ha estado evitando sus emociones durante tanto tiempo que ya ni siquiera sabe muy bien por qué le dan miedo. Al haber ido madurando, ha empezado a ver que hay otras opciones.

Valores

C: A veces pienso: "Alguien me ha oído, y me han comprendido", y un poco después: "Zowie, todo sigue igual", ¿sabe?

T: ¿Ha pensado eso aquí alguna vez? ¿La semana pasada, por ejemplo?

C: Puede ser.

T: Creo que hemos de poner cuidado en no idealizar. Las emociones no son fines en sí mismos. Se trata más bien de algo así como un estarse abierto a ellas que le permita mantener un rumbo. Imagínese que estando usted aquí le conviniese ir hasta allí. Entre aquí y allí hay un pantano, que se extiende hasta donde alcanza su vista tanto en esta dirección como en la otra. Va usted bordeándolo y no encuentra ninguna senda que lo cruce. Al final, que tome esa dirección es importante para usted, de modo que tiene que decidirse entre cruzar el pantano o quedarse plantado. Y de quedarse plantado, bueno, pues ahí que se queda. Aquí pasa algo parecido. Las emociones son cosas que aparecen al hacerse un viaje. Y lo que les presta una dignidad es que tienen un objeto.

C: Nada de lo que ha dicho les presta ninguna dignidad; simplemente, aparecen [falta de valores claros].

El terapeuta está empezando a abordar la cuestión de los valores. El cliente

carece de motivos para experimentar sus sentimientos. Esos motivos cabría reforzarlos relacionando la experiencia de esas emociones con cosas que sean importantes para él.

T: Bueno, les presta una dignidad porque son un aspecto de una elección humana. Si se decidiera usted, por ejemplo, a tener una mayor intimidad con alguien, tendría que encararse con recuerdos dolorosos vinculados a otras personas: decepción, traiciones, etc. Al empezar a estrechar lazos con esa persona, por tanto, la ruta de escape parece cada vez más atractiva, porque en esa situación se despiertan recuerdos incómodos. Es como el pantano de que hemos hablado: de tomar yo esa dirección, lo molesto del asunto consiste en que tengo que encontrar una ruta practicable hasta allí. Supóngase, por poner otro ejemplo parecido, que va usted conduciendo un autobús. Hay en él pasajeros que ha ido recogiendo aquí y allá a lo largo del trayecto, y de los cuales algunos tienen una pinta muy desagradable y le parecen constituir una amenaza por motivos diversos. Entre ellos puede haber, por ejemplo, un tío que huela bastante mal y vaya armado de una navaja, y otro que arrastre con él unas cadenas, y así sucesivamente. Y esa gente le dice: "Tienes que tirar por esa ruta de ahí"; y usted les contesta: "No es mi ruta, por lo que no nos va a ser posible tomarla". Pero entonces ellos le dicen: "Será mejor que tomes esa ruta, porque, de no hacerlo, vamos a levantarnos e ir hasta donde te encuentras y a ponernos muy desagradables contigo". En resumen: "Como no sigas esa dirección –estarían en esencia diciéndole–, vas a tener que vértelas con nosotros. Vas a tener que vernos, olernos, probarnos, tocarnos, etc." De ahí que tengamos que condescender a una especie de trato: "Si os sentáis y pasáis desapercibidos, iré adonde habéis dicho"; o que tengamos que parar y tratar de echarlos fuera del vehículo. El problema es que hacer eso no va a resultar fácil, y que para poder siquiera plantearse hacerlo lo primero que tiene usted que hacer es detener el autobús, lo que a su vez va a imposibilitarle que siga conduciendo en dirección al destino de su elección. ¿Sabe quiénes serían en su caso algunos de esos pasajeros?

C: No tengo más que algunas ideas generales sobre lo que son. Están relacionados con poder, frustración, angustia, ira y falta de confianza.

T: [Pausa] Estaba usted pensando en algo, ¿no es cierto? Han empezado a brotarle las lágrimas.

C: Bueno, estaba tratando de encontrar la manera de decir cuánto odio quedar paralizado por el miedo y la confusión. Es algo de mí que odio. Pensaba justo ahora en lo difícil que es llegar a conocerse pese a todo el tiempo que se pasa uno viviendo consigo mismo [aceptación].

T: Así que miedo y confusión son dos de los peores dentro de ese grupo de matones. ¿Cuándo surge el miedo?

C: El miedo aparece en cuanto me siento puesto a prueba o desafiado por cualquier situación. Como esa reunión de la que hablamos la semana pasada. "¿Es esto un enfrentamiento?". Eso me lleva a preguntarme qué es lo que quiero, y yo no quiero preguntarme qué es lo que quiero [evitación, aceptación; evitación en cuanto al contenido, aceptación por el hecho de estar verbalizándolo].

En parte es este un indicio de mayor aceptación porque el cliente está hablando de cosas a las que normalmente evitaría hacer alusión. Que haya captado sus impulsos a evitar hacerlo y los haya reconocido abiertamente, es un buen signo. Hay otra razón, que vamos a ver enseguida, por la que habría también aquí un gran avance.

T: Porque si lo hiciese…

C: Entonces me daría cuenta de que no sé qué es lo que quiero [falta de valores claros], lo que me parece una muy mala cosa.

T: Cabría que no sepa usted qué es lo que quiere, pero ¿está seguro de que es eso? Si de verdad supiese, 100% garantizado, qué es lo que quiere, ¿qué le parece que haría?

C: Probablemente me echaría a llorar.

T: Su propio sufrimiento forma parte de sus valores.

C: Hummm.

T: Entonces, ¿qué es lo que de verdad quiere?

C: No quiero decírselo [evitación].

T: Veo que se trata de algo muy personal.

C: Volvamos al otro asunto.

El progreso es evidente. Es obvio que el cliente ha evitado la cuestión. Pero está formulándola con tanta claridad que ha empezado ya a tocar la cuestión de los valores. Tome, además, nota el lector de la dinámica: justo cuando estaba hablando el cliente de sus miedos ("el miedo aparece cuando me siento puesto a prueba o desafiado por cualquier situación") han hecho de pronto aparición los valores ("eso me lleva a preguntarme qué es lo que quiero, y yo no quiero preguntarme qué es lo que quiero").

Lo mismo ocurrió en una sesión anterior, pero en aquella ocasión el terapeuta no tiró del hilo, sino que, en su lugar, recondujo este a la cuestión del yo como contexto. Ahora ha percibido que los tiempos están ya maduros, pero el cliente se ha echado atrás, por lo que el terapeuta va en su lugar a abordar la cuestión de la elección.

El motivo por el que lo anterior reviste importancia teórica obedece a que los últimos estudios efectuados están poniendo de manifiesto que todo trabajo fusionado, sumiso o evitativo sobre valores carece de efectividad. Un verdadero trabajo sobre valores ha de ser defusionado, receptivo y activo. En términos profanos, empero, el concepto de valor se halla muy próximo al de "evaluación" –el cual significa poco menos que lo contrario de lo que en ACT se entiende por valor–. Una elección es una selección entre alternativas carente de justificación y defensa verbales, no una evaluación verbal, y los valores son elecciones. Tomándose esta dirección, va a seguirse el camino más largo, pero gracias a él van a poder ponerse los mejores cimientos.

Elección

T: Por tanto, esa es ahora la clase de cosas de que estoy hablando, y de verdad que es fantástico que se haya dado usted cuenta. Si vuelve a la metáfora del autobús, es como si, al dejar de ser controlado por los pasajeros, tuviera usted que confrontarse con esa señal frente al autobús. ¿Hacia dónde se dirige? Eso tiene que decidirlo usted, no sus pasajeros. Porque eso sería como si el autobús tuviera que dirigirse a Nueva York, y sus

pasajeros le dijeran que no, que tiene usted que ir a Miami. Las cosas no funcionan así.

C: ¿Hacia dónde quiero dirigirme? ¿Dónde quiero estar?

T: He ahí la cuestión que se nos plantea. Ya lo creo. En circunstancias normales, concertamos esos acuerdos con nuestras propias mentes, y, todavía más en concreto, con ese tipo de pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones físicas determinados: "Bueno, estos no me los puedo permitir". Pero lo que eso significa es que ya no podrá usted conducir. E incluso más, que en esencia no podrá ya volver a ocuparse como es debido de nada, no obstante lo mucho que ello pueda significar para usted. Piénselo: "Esto haría que tuviese miedo, esto otro me pondría nervioso, aquello haría que me sintiese inseguro, aquello otro haría que perdiese confianza en mí mismo, aquello de más allá haría que me sintiese confuso", y así sucesivamente. Hay una lista de pasajeros que van a subir. Así que ahora se nos plantea la cuestión de cómo bajarles los humos. Es eso mismo que hemos estado trabajando hasta aquí. Resulta que el arma principal con la que cuentan consiste en que subirán y se les verá. Con eso suele ser suficiente, por lo común, para que abandonemos el control. Es algo así como: "Tú dime dónde ir. Me dirigiré allí siempre y cuando no te me acerques". Y el coste es altísimo. La vida va pasándose. El reloj sigue cantando las horas. ¿De quién es esta vida? Y esa es la cuestión que se plantea en la pregunta "¿hacia dónde quiero dirigirme?, ¿dónde quiero estar?".

C: Pensaba que de eso íbamos a ocuparnos más adelante, no ahora.

T: Vale. Lo haremos, en un par de sesiones. Podemos dejarlo por el momento. No obstante, va usted a trabajar en ello entre sesiones.

C: Oiga…

T: Pero es que tengo que ir preparando el terreno. Ahora mismo parece que esta no fuera realmente su vida; parece que fuera la de sus emociones y la de sus pensamientos. Nada más que para nosotros, me gustaría hacer una distinción que puede servirnos. Digo "nada más que para nosotros" porque no es una distinción que figure en ningún diccionario ni en ningún otro sitio, y que además es un poco de mi propia cosecha. Pero es que me gustaría

dejar bien clara una diferencia, que es la que creo que existe entre hacer una elección y tomar una decisión. Lo definiré de esta manera: una decisión es una selección entre alternativas diversas que efectúa usted debido a una razón o razones varias. En ese caso, puede usted explicar y justificar su comportamiento, es decir, dar de él razones que estén vinculadas a su elección, como en el ejemplo siguiente: "¿Por qué has cumplimentado tu declaración de la renta como lo has hecho?". "Bueno, porque la reglamentación dice esto y los recibos esto otro, con lo que, como consecuencia, así es como debe hacérsela". Una elección, en cambio, yo la defino como una selección entre alternativas diversas que normalmente se efectúa con el concurso de una razón o razones varias, pero no a causa de ella o de ellas. ¿De acuerdo? ¿Me he explicado suficientemente? ¿Me sigue usted?

Esta distinción puede resultar un tanto difícil de entender, ya que tiene muy poco de común –no es así como vivimos nuestras vidas–. Casi todas las decisiones que tomamos las tomamos por una o varias razones, y con esta forma de actuar se obtienen relativamente buenos resultados en casi todas las ocasiones. En ciertos casos, sin embargo, tales como pueden ser los clínicos, tomar decisiones por una o varias razones desemboca en la inacción, porque las razones para no perseguir un valor son poco menos que incontables. Entre esas razones figurarían: "Me dolerá", "a la postre tampoco funcionaría", y así sucesivamente, y, de no poder rebatírselas, algunos clientes no avanzarían. Hacer una elección y abrazarla con el concurso de una o varias razones –y no a causa de ella o de ellas– permite que se produzcan cambios sin a la vez estarse obligado a tener que justificarse cognitivamente estos.

El diálogo reproducido a continuación va a comprender la mayor parte de la sesión. Lo que el médico va a tratar de hacer en él es poner de manifiesto que es posible elegir de una forma defusionada entre diferentes alternativas. De no hacerlo así, los valores ya no serán sino efecto del buen juicio, la evitación y el acomodamiento a las normas establecidas, viéndose por ello estorbados de operar como deberían por faltarles individualidad, personalidad y espontaneidad. El cliente está a punto de ver que no se necesitan justificaciones ni argumentos verbales para poder actuar. El ejercicio se ha tomado prestado del movimiento

de potencial humano, y encierra considerables dificultades para personas que sean muy racionales. En el caso de este cliente, es obvio que esas dificultades van a ser muy, pero que muy grandes.

C: Hummm.

T: Por tanto, ciñámonos a ver si es posible elegir. Empezaremos con algo del todo trivial, y luego lo relacionaremos con los valores. Veamos. ¿Bebe usted refrescos?

C: Hummm.

T: Tengo por aquí un refresco de cola sin azúcar y otro de jengibre. ¿Bebe usted este tipo de cosas?

C: Sí, claro.

T: Vale. Ahora quiero que escoja uno de los dos.

C: Vale. Me quedo con la cola sin azúcar.

T: Perfecto. ¿Por qué la ha elegido a ella?

C: Porque me gusta.

T: Vale. Salvo que podría haberse dado cuenta de que ese le gusta más y pese a todo haber elegido aquel, ¿no es cierto?

C: Claro.

T: Podría haberlo hecho. Este es un país libre. Nadie le habría puesto una denuncia por ello, ¿no es cierto?

C: Hasta donde yo sé, no.

T: Pero hay otra cosa, y es que yo no les he pedido a sus gustos que eligiesen. Se lo he pedido a usted. Así que aquí tengo una cola sin azúcar y un refresco de jengibre, ¿con cuál se queda?

C: ¡Venga hombre!

T: Vamos a ver si logro salir de esta sin que me peguen una paliza. ¿Con cuál se queda?

C: Me sigo quedando con la cola sin azúcar.

T: Vale. ¿Por qué la ha elegido?

C: Porque nunca bebo otra cosa.

T: Vale. Salvo que podría haberse dado cuenta de que en su pasado nunca ha bebido otra cosa, y, pese a todo, haberse decidido por el otro, ¿no? ¿Puede ser? ¿Podría haber hecho eso?

C: Hummm.

T: De acuerdo.

C: Podría haber elegido el otro.

T: Podría haber elegido el otro. Por tanto, darse cuenta de que su pasado era ese no ha hecho que eligiera este, ¿no?

C: Hummm.

T: Además, yo no le he pedido a su pasado que eligiese. Se lo he pedido a usted.

C: Pero soy mi pasado y mis pensamientos y… [fusión].

T: Eso es un pensamiento.

C: Y mi sed y mi presupuesto. Ese otro es más caro.

T: Eso es un pensamiento también. ¿Podría tener usted todos esos pensamientos y, pese a ello, seguir eligiendo el otro? ¿Puede elegir? Está más claro que el agua que puede usted tomar una decisión. Eso lo capto. Y que es usted bastante bueno tomando decisiones; es usted una persona muy lógica y muy inteligente. Me refiero a que se le da bien decidir. Pero lo que yo le pido es que haga algo distinto. Sé que se trata de una elección trivial. Pero si no puede elegir tratándose de algo trivial, ¿cuándo va a poder? Así que a este lado tengo una cola sin azúcar. Y a este otro un refresco de jengibre.

C: Siento que estoy realizando una elección basándome en lo que usted me ha dicho. Vale, ahora, nada más que para ser perverso –es decir, tomando la decisión de ser perverso–, elijo que sea ese. Quiero decir, ¿es eso lo que diría si lo eligiese?

T: Veámoslo; ¿cuál elige?

C: Elijo la cola sin azúcar.

T: Vale. ¿Por qué ha elegido la cola sin azúcar?

C: Me ha parecido lo más perverso.

T: Salvo que podría haber tenido usted el pensamiento "quiero hacer esto para ser perverso" y haber hecho otra cosa.

C: Bueno, puedo tener pensamientos y hacer elecciones.

T: Sí, estoy de acuerdo. Antes he dicho: "con el concurso de razones, no a causa de ellas". Sí, tiene usted razones. Corren por su mente de la mañana a la noche. Tendrá "razones". Coincido en ello con usted. Normalmente, por unos pocos milisegundos podría tener cierta paz, en el sentido de silencio, pero la mayoría de la gente no disfruta de paz de espíritu en el sentido de silencio. Me refiero a que creemos que hay gente como esa en lo alto de una montaña en alguna parte, pero me gustaría que vinieran y hablasen conmigo, porque hasta ahora no me he encontrado a nadie que responda a esa descripción. La paz de espíritu tiene que significar algo más que silencio. Esta es probablemente una de las cosas más importantes que va usted a hacer aquí. Me refiero a que en este juego tonto al que estamos jugando, si puede usted hacer una elección, tendrá algún poder aquí. Si no puede, entonces dejemos que la programación se ponga en marcha, dejemos que su mente eche a andar, démosle las llaves a otro.

C: Bueno, si me dijese: "Aquí tengo la felicidad, y aquí la tristeza. ¿Con cuál se queda?", le diría que no, que no puedo hacer eso [defusión].

T: Estoy de acuerdo, sí. Estoy de acuerdo.

C: Porque por mucho que yo lo quiera, o por muchas veces que lo haya intentado, las cosas no funcionan así.

T: Cierto. No funcionan así.

C: Vale, pero repasemos otra vez qué significa hacer una elección.

T: De acuerdo. Una decisión es una selección entre alternativas diversas que efectúa usted debido a una razón o razones varias. Puede usted explicar, justificar, dar razones y explicitar los motivos por los que hace las cosas. Una elección es una selección entre alternativas diversas que efectúa usted con el concurso de una razón o razones varias, pero no a causa de ella o de ellas.

C: Si elijo el refresco de jengibre para poder decir: "Quiero ser diferente;

quiero hacer una elección diferente", eso es una razón.

T: ¿Lo es?

C: No sé cómo escoger uno sin tener una razón para hacerlo.

T: Tendrá una razón. Seguro. Fíjese en su mente. Pero, ¿escoge debido a una razón? Estamos tratando de hacer algo que en realidad su mente no sabe hacer. No sabe usted hacer esto. Las mentes no se sienten aquí a gusto. Cuando las mentes captan lo que pido, les da una rabieta. Porque saben a dónde conduce.

C: La mía no.

T: El simple hecho de que no lo entienda implica que ya no lo controla todo al 100%. Su mente cree que va usted a morirse si ella no tiene el control. Me refiero a que su mente cree ser usted, sin que importe si eso es bueno para usted o no. Por tanto, esto es peligroso. ¿Puede usted percibirlo? Lo que pido parece ser peligroso, una locura. Pero la mente no es buena para todo. Por ello, lo normal es que pueda usted decidir entre estas dos cosas. No estoy diciendo que pase nada malo por decidir entre el refresco de cola y el de jengibre. Pero si no puede usted elegir en un caso tan tonto como este, ¿cuándo va a poder hacerlo? Así que veamos si podemos o no. A este lado hay una cola sin azúcar; a este otro, un refresco de jengibre. Le pido que se dé cuenta de que su mente está proporcionándole todo ese material, y escoja uno. Con el concurso de todas esas cosas. Pero no a causa de ninguna de ellas.

C: Siempre que quiera escoger uno, habrá una razón para ello.

T: Eso es verdad. Deje que le proporcione esas razones; limítese a escuchar.

C: Vale.

T: [Pausa] De acuerdo. Y ahora, sin vincular su elección a ninguna de ellas, alargue la mano y escoja una de estas dos cosas.

C: No puedo [fusión].

T: ¿Quién está al mando aquí? ¿De quién es esta vida? ¿Es usted un autómata? ¿Me está diciendo que su mano no es capaz de adelantarse y escoger una de estas dos cosas?

C: Por supuesto que lo es.

T: Inténtelo y descubra si puede. Así, pues, ¿cuál ha elegido?

C: La cola sin azúcar.

T: Vale, ¿por qué la ha elegido?

C: Porque soy zurdo y es la que tenía más a mano.

T: Dele las gracias a su mente por ese pensamiento tan interesante. Y ahora dele una bofetada, porque vamos a tener que volver a repetirlo todo otra vez. Probablemente, ignore usted por qué ha sido. Vamos a dejarlo y volver sobre esto. Vamos a ver. Volvamos a la casilla de salida. Dijo usted que porque le gustaba, ¿de acuerdo? Ahora voy a hacer una predicción. Muy bien. ¿Por qué le gusta?

C: Porque no tiene calorías.

Si el lector se para a pensarlo, esto es increíble. Cualquier otra criatura de este planeta hace elecciones en vez de decisiones. Pero esta delgada capa cortical, esta adquisición de última hora en términos evolutivos, este barniz de razón y de lógica, pretende que es imposible hacer aun la cosa más insignificante sin que ella tenga la última palabra. El terapeuta va ahora a mostrarle al cliente cuán delgado es ese barniz.

T: Vale, estoy sosteniendo a mi espalda una cosa que le enseñaré dentro de unos segundos. ¿Por qué le gusta que no tenga calorías?

C: Porque me gusta beber refrescos, y agradezco no tener que engordar por tomarme uno.

T: Vale, ¿y por qué es eso tan importante para usted?

C: Porque estoy demasiado gordo.

T: Vale. ¿Por qué es tan importante para usted no estar demasiado gordo?

C: Porque me gustaría tener buen aspecto.

T: ¿Por qué es eso tan importante para usted?

C: Eso ya no lo sé.

La arrogancia de las mentes

T: [Saca rápidamente la mano de detrás de la espalda con tres dedos de ella alzados] Vale, hemos dado tres pasos antes de decir usted "no lo sé". Siempre suelen ser tres o cuatro. Tres o cuatro niveles, y la gente deja de saber qué demonios está haciendo ni por qué. Podría haber usted empezado en cualquier sitio, haber seguido cualquier itinerario, y tras descender nosotros unos pocos niveles ya no hay más que historias. En realidad, usted no sabe por qué está escogiendo uno en vez del otro. Se cuenta a sí mismo una historia. Pero la persigue, diciendo: "Bueno, mente, veamos cuánto sabes", y es tan poco como esto [sostiene en alto pulgar y dedo índice dejando entre ellos un espacio pequeñísimo], es decir, poco menos que nada. ¿Es eso lo que va a dirigir su vida? ¿Son estas las manos a las que va a confiarse?

C: Bueno, es más fácil prestar oído a esas razones que mirar debajo de ellas, porque tengo una idea de lo que hay por ahí debajo [fusión]. Es miedo e inseguridad [aceptación].

Irónicamente, el objetivo de esta parte del tratamiento consiste en buena parte en abandonar el conflicto con miedo e incertidumbre. Pero aquí están, y por una vía de lo más indirecta además. Las redes relacionales son telas intrincadas, pero están basadas en un número muy reducido de principios organizativos.

T: Ya le he dicho que a la mente no iba a gustarle. ¿De verdad cree saber por qué motivo hace las cosas? En ocasiones lo sabe hasta cierto punto. Mis hijos son capaces de contar historias sobre su comportamiento. "¿Por qué has hecho eso?". Y entonces relatan una historia.

C: Los míos también.

T: Por supuesto que sí. Pero, ¿cree que realmente tienen alguna idea de por qué hacen las cosas? Yo quiero saber por qué porque quiero tener la seguridad de que sean capaces de racionalizar y justificar su comportamiento, de tal modo que, si van a andar por ahí comportándose de un modo absolutamente ridículo, se sientan al menos un tanto nerviosos. Pero lo trágico del asunto es que van a creerse que saben por qué se comportan como lo hacen. Si así fuese, tendríamos que darle a todo el mundo un premio Nobel, porque en ese caso el primer vagabundo con el

que nos topáramos sería un psicólogo de tanto talento como el más grande de los psicólogos que haya existido jamás. Me refiero a que bien puede usted criar un pájaro en una jaula, que no por eso será capaz de predecir más que la mitad de su comportamiento. Y las personas han sido testigos de todo lo que les ha ocurrido durante todo el tiempo que llevan vivas. ¿Qué pasó cuatro días antes de que cumpliera usted once años?

C: No tengo ni idea.

T: ¿Y siete días antes de que cumpliese diez?

C: Lo mismo.

T: He aquí la arrogancia de las mentes. Lo saben todo. Es como aquel "¿cómo me toco la nariz?" de que hablábamos en nuestra cuarta sesión. Vale. Veamos, pues, si podemos poner a esta mente suya en su sitio. No busco perjudicarla, ni que nos libremos de ella. Es una buena cosa con la que contar. Usted no quiere bajo ningún concepto renunciar a su mente. Pero, ¿es que no hay ningún límite? Recurramos a un truco. Voy a pedirle que haga algo, y va a tener medio segundo para reaccionar [extiende las dos manos, ambas cerradas como si contuviesen algo] Rápido, elija una. Vale [el cliente elige una]. ¿Por qué ha escogido la izquierda?

C: Porque me gusta.

T: Vaya, va usted a caer muy bajo: a ponerse a dar patadas y gritar.

C: Pues sí. ¿Qué sentido tiene elegir si no hay ninguna razón para hacerlo? ¿Por qué tendría entonces que estar interesado en elegir?

T: Porque de lo contrario todo es programación verbal. Nada más puede formar parte de ello. Usted lo ha hecho. Eso es lo que le trajo aquí en primer lugar. Vale, vamos a jugar a esto racionalmente. Voy a entrar ahí y jugar intelectualmente con su mente por un minuto, pero luego volveremos a salir los dos. Si nos sentamos en lo alto del Monte Olimpo, podremos ver que nuestras vidas tienen algo que ver con todo lo que está sucediendo en el Universo y que el Universo influye en nuestras vidas. Probablemente hay alguna clase de gran plan en alguna parte, diría yo.

C: Yo no.

T: Entonces no entiendo por qué me lleva la contraria, porque lo que me está

usted diciendo es: “¿Por qué haría yo X?”, como si todo tuviera que ser racional. Tal vez haya una razón dentro de algún gran esquema; tal vez mis elecciones sean resultado de cosas que me han ocurrido. Pero eso no quiere decir mucho. ¿No tenía usted un gato?

C: Un hurón.

T: Eso, un hurón. Su mascota lo hace bastante bien. Si es usted amable con él y lo alimenta, no pasa frío ni hambre y se le hacen unas caricias, pues oiga, eso es estupendo, ¿no es verdad? Pero puede disponer de todo lo que su mascota necesite para ser feliz y sentirse usted como un miserable. ¿Qué clase de trato es ese? Me refiero a que viene usted a ver a un loquero. Me paga usted una pasta gansa. Su mascota no hace nada de eso. Se limita a esperar a que vuelva usted a casa y sea amable con él.

C: Vale.

T: Vale, pero su mascota no va y dice: “Bien, los pros de esto son tales y cuales; y los contras, estos y aquellos”. Solo elige. También usted puede hacerlo, pero tiene que hacerlo con el concurso de razones. Sin eso, se aliena usted con respecto a su sabiduría de perros y gatos. Y no puede tener valores. Pero me estoy precipitando al mencionar esto último.

C: Bueno, sé que ha habido veces en las que hecho determinadas cosas y no he sido capaz de entender por qué. No sé si es a eso a lo que se refiere cuando habla de hacer una elección sin un motivo.

T: Es una de las cosas a que me refiero. Y voy a proporcionarle otra. Veamos qué tal nos va con ella. A este lado hay un refresco de cola. Es probable que no haya oído jamás estas palabras hasta ahora, pero a este otro lado hay un refresco de jengibre. El juego consiste ahora en ver si es usted capaz, con el concurso de su mente, pero no a causa de ella, de alargar la mano y tocar uno de los dos. No tiene usted que asesinar a su mente; puede incluso escuchar lo que ella tenga que decirle. Y, al mismo tiempo que la escucha, alargue el brazo y escoja uno.

C: Es dificilísimo [fusión].

T: ¿Qué puede pasar? ¿Es que acaso va a salir su mente de usted y matarlo? Puede usted escuchar sus razones y, con el debido respeto, rehusar vincular

sus actos a lo que ella esté proporcionándole, de manera que ya no los explique, justifique ni interprete como cosas que estuvieran ligadas a tal, justificadas por cual o explicadas por aquello de más allá. Me refiero a que, ¿quién establece esas relaciones? ¿Es su mente la que las establece, o es usted? La resistencia es una relación. El acatamiento es otra. Pero hay libertad dentro de cada una de esas relaciones.

C: Vale, luego puedo oír a mi mente e ignorarla.

T: "Ignorarla" suena un poco fuerte. Escuche a su mente y elija. ¿Qué otro poder tiene su mente sobre usted que no sea hablarle?

C: ¿Dejarla hablar?

T: Exacto, como a los pasajeros del autobús. No tiene por qué relacionarlo con lo que esté haciendo. ¿O sí? Vamos, no es tan difícil. A este lado hay un refresco de cola, a este otro uno de jengibre. ¿Con cuál se queda?

C: Con ninguno, porque no tengo sed.

T: Hummm. Es usted un caso difícil.

C: Vale, puedo entender que, físicamente, mi mente no tiene nada que ver con el hecho de que mi brazo se esté moviendo [defusión].

T: Eso es.

C: Pero eso es así en tanto en cuanto puedo diferenciarla de mí.

T: Vale. Ahora arroje una moneda: ¿cara o cruz?

C: Cara.

T: ¿Por qué cara?

C: Porque he formado una imagen mental en mi cabeza y esa es la imagen que he visto al caer la moneda en su mano.

T: Ni siquiera era una moneda. Vale, ¿podría tener la imagen de "cara" y pese a ello decir "cruz"? ¿O de "cruz" y pese a ello decir "cara"? Entiendo que ha tenido la imagen, si la ha tenido; creo que ha dicho tenerla.

C: Podía tenerla.

T: Vale, ¿cara o cruz?

C: Cruz.

T: De acuerdo. ¿Por qué ha dicho “cruz”?

C: No lo sé. Es lo que me ha salido.

T: ¡Caramba! Vale. ¿Puede hacerlo sin que el mundo se detenga? ¿Sin que se desmorone ninguna ley fundamental del Universo? Es un asunto sin importancia, ¿no es cierto? Podemos afirmar que no ha tenido que elegir cara o cruz debido a una razón, ¿no es cierto?

C: Cierto.

T: Vale. Se puede hacer. ¿No?

C: Se puede.

T: Vale. Ahora lo único que tiene que hacer es volver a añadir la razón y ver si puede seguir eligiendo. Hagámoslo de la siguiente manera: su mente le dirá: “Elige cara, elige cara, elige cara”, ¿vale?; pues déjela que lo diga, y luego, haga usted lo que haga, hágalo sin relacionarlo con lo que ella le diga. ¿Cara o cruz?

C: Cara.

T: Vale. ¿Por qué ha elegido cara?

C: Me he limitado a coger una.

T: Vale, pero tenía usted un montón de “razones”, ¿no es cierto? “Elige cara, elige cara, elige cara”.

C: Sí. Así que lo he hecho.

T: ¿Lo ha hecho porque su mente le decía que eligiese cara?

C: No [defusión].

T: Pero resulta más difícil, ¿no es cierto? Ha sido más difícil que la primera vez.

C: Ya lo creo que sí.

T: Porque su mente le está diciendo algo, y es como: “Tengo que hacer lo que ella diga”. Por última vez, pues, a este lado hay un refresco de cola y a este otro uno de jengibre. Elija uno.

C: Cola.

T: ¿Por qué ha elegido cola?

C: Porque sí.

T: Alucinante. He aquí la relación que quería yo establecer, y es suficiente por esta noche. Si no es capaz de hacer esto, ¿cómo podrá elegir sus valores?

Eligiendo valores

C: Repita eso.

T: ¿Cómo podrá elegir sus valores?

C: Pero, ¿no están basados los valores en el aprendizaje y la toma de decisiones?

T: En cierto sentido, sin duda alguna. No estoy diciendo que no se ajusten a ningún esquema y sean del todo aleatorios. Pero son un sistema de medida. Con ellos medimos nuestras elecciones. ¿Cómo podríamos seleccionar un sistema métrico por esa vía? Si digo: "¿Por qué concede valor a eso?", ¿adivina usted lo que va a ocurrir?

C: Puedo pensar en un montón de razones en el caso de todos los ejemplos que surjan en mi cabeza.

T: Vale, hagámoslo. Deme un ejemplo de algo a lo que conceda usted valor.

C: Y entonces daremos cuatro pasos o menos y me quedaré sin razones.

T: Veámoslo.

C: Pues bien, estoy pensando que lo primero que se me ha venido a la cabeza es que valoro la honradez.

T: Vale, ¿y por qué le concede valor?

C: Porque con mayor frecuencia que lo contrario, si no eres honrado, habrá conflictos, problemas, malos sentimientos y todo lo demás.

T: Vale, ¿y por qué es ese no haber conflictos, problemas y malos sentimientos algo a lo que conceda usted valor?

C: Porque todos ellos son, bueno, espere un momento: ¿cosas que evito? ¿Por qué quiero evitarlos? [defusión] Porque no se integran armónicamente en el tejido social.

T: Vale, ¿y por qué es un tejido social armonioso algo a lo que conceda usted valor?

C: Porque caos y todo lo demás no traen más que perjuicios… ¡Vaya! Estoy dando vueltas en círculos.

T: Vale, ¿y por qué evitar perjuicios es algo que tenga valor?

C: Porque… ¡ay! Para esta no tengo respuesta.

T: ¿Lo ve? Examinemos esto de una forma lógica. Seamos lógicos –total y absolutamente lógicos–. Los valores son cosas de que se sirve usted para valorar las cosas, ¿no es cierto? Son una regla que aplica usted a los hechos. Si tuviera usted que valorar sus valores, tendría que contar con otros valores con los que poder evaluarlos. Del mismo modo, si tengo que medir una regla, tengo que contar con otra regla, ¿no es cierto? Y si tuviera que medir esa misma regla, tendría que contar con otra regla.

C: Lo pesco.

T: Si no hace usted elecciones, tampoco puede tener valores, o por lo menos no valores que realmente funcionen. Los valores no son nada preestablecido ni tangible –tiene usted que escoger los suyos–. Y son muy importantes: de no tenerlos, las cosas se pondrán difíciles. Sin elección, no hay punto de partida desde el que echar a andar. Si su vida hubiera de tener una finalidad última, ¿cuál sería? ¿Y qué pasaría si no consistiese ella en que le dedicasen una mirada de aprobación? En cierto modo es como si le pidiesen que redactase su propio epitafio, y tuviese allí que escribir qué fue aquello en lo que verdaderamente creyó usted mientras vivió. ¿Qué le gustaría que se leyese en él?

Me gustaría que pensase en ello como una elección –como una elección espontánea, desnuda y al vuelo, y no como una elección meditada, razonada y argumentada–. "Aquello en lo que verdaderamente creo es esto". "¿Por qué?". "Porque es aquello en lo que verdaderamente creo".

Piense en ello durante esta semana.

C: Lo haré.

T: ¿Qué quiere que se lea en su epitafio?

Comentario final

Esta sesión habrá puesto nerviosos a esos lectores a los que no les guste tener que adoptar un papel tan activo en su práctica terapéutica. Y habida cuenta de la susceptibilidad de que ha dado prueba este cliente cada vez que se le ha instruido sobre lo que tenía que hacer, serían más de uno los motivos por los que cabría juzgar de arriesgada la estrategia seguida por el médico. En el pasado, con todo, este parece habérselas arreglado bastante bien para combinar con habilidad estructura y falta de estructura, asunción del control y delegación del mismo.

Merece la pena hacer notar que el cliente se muestra muchísimo más dispuesto a tolerar la ambigüedad. La entera segunda mitad de la sesión ha constituido en cierto modo toda ella un enorme ejercicio de exposición, en el que se ha practicado un largo y casi del todo experiencial análisis de una cuestión sin contar con un punto de anclaje claro. Tres o cuatro sesiones antes, el cliente no habría aceptado jamás algo parecido, y en ello se ha de ver una señal de progreso por su parte.

Llegados aquí, el terapeuta necesita dar un nuevo paso en la confrontación con la cuestión de los valores y en el análisis del sufrimiento del cliente. De poder relacionarse ambas cosas con la acción, se habrán materializado todos los puntos de la agenda ACT.

En este momento la estrategia más lógica estaría representada por un enérgico abordaje de la cuestión de los valores, pero, como el lector va enseguida a poder comprobar, esa no va ser ni mucho menos la táctica adoptada a continuación por el médico.

Figura 7.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

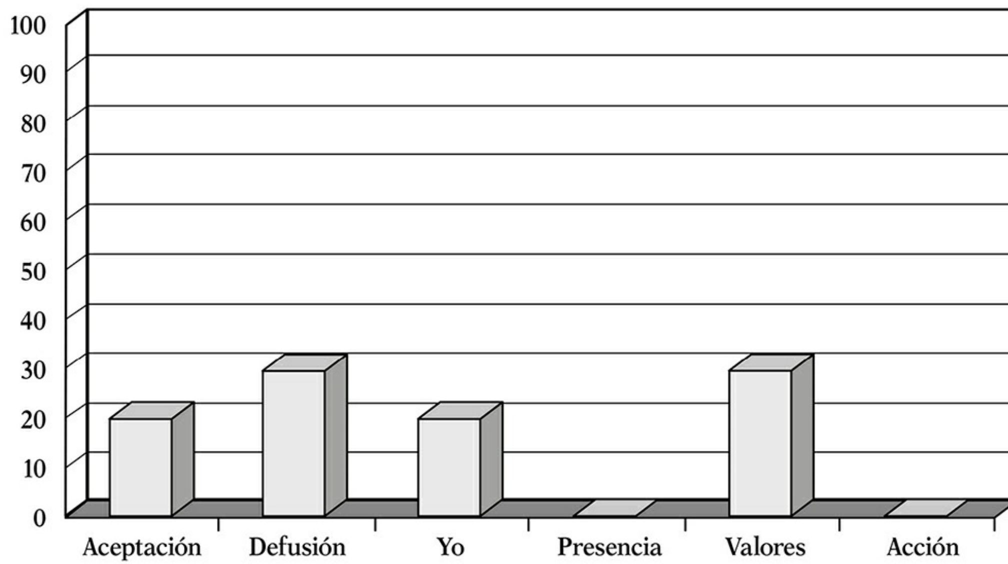
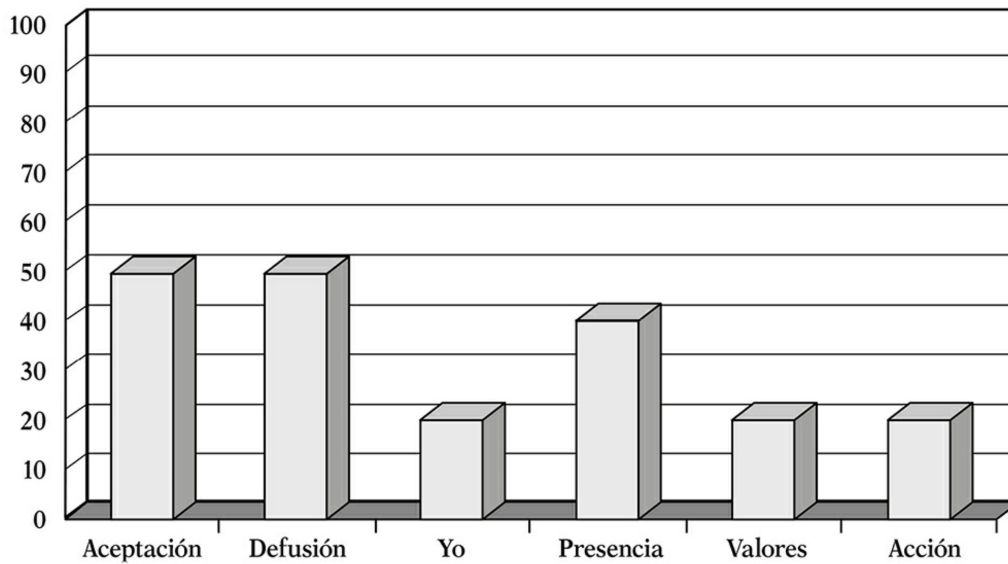


Figura 7.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



Autocompasión

En la última sesión el terapeuta ha subrayado con fuerza la elección con el fin de echar los cimientos del trabajo en los valores. Pero en esta no va a confrontar de inmediato al cliente con esta cuestión, sino que, en su lugar, va a pasar revista a todos los demás apoyos sobre los que aquel podría disfrutar aún de sostén (ahondando así en la metáfora de seguir rebañándole la arena de debajo de sus pies). Con este fin, el médico va a relacionar muchos de esos apoyos con el ejercicio del monstruo de lata y cuerdas de la sesión quinta. Aun mencionándose, pues, la más reciente de las sesiones, esta dará la sensación de no figurar sino en un segundo plano.

La primera vez que vimos la transcripción nos llevamos una sorpresa. La dirección seguida en ella nos pareció rara, pero, tras reflexionar un poco más sobre ella, nos pareció vislumbrar el sentido que la animaba no obstante su rareza. Lo ocurrido dos sesiones atrás poseía un fuerte potencial transformador. El cliente había acertado en alguna manera a captar la relación entre sufrimiento, emoción y valores, y se había negado a pensar en lo que verdaderamente querría –poco menos que suplicando que se pospusiera esta cuestión–. Retrospectivamente hablando, parece como si el médico hubiese preferido no abordar de inmediato la cuestión de los valores, para así centrarse primero en el trasfondo emocional a estos subyacente y poder de este modo relacionar más profundamente después esta labor con la cuestión de la elección –seguramente por temer que un cliente tan acusadamente intelectual como este convertiría los valores en un nuevo látigo con el que fustigarse de carecer esa piedra emocional de toque de genuina presencia psicológica–. Como se descorcha una botella haciendo primero presión en uno de sus lados y luego en el opuesto, el terapeuta va a volver en esta sesión sobre la cuestión de las emociones, dejando para la siguiente la tarea de enfrentarse directamente a la cuestión de los valores.

Entre los diversos motivos que cabe esgrimir para animarse a publicar un libro basado en transcripciones terapéuticas reales, uno de ellos estriba justamente

en ilustrar la aparición de este tipo de virajes y cambios de rumbo. La ACT es un modelo flexible, y no un conjunto de etapas estereotipadas, y observar cómo discurre su aplicación en manos de un terapeuta del que es evidente que conoce lo suficientemente bien el modelo como para reconsiderar sus decisiones sobre la marcha, es cosa que reviste por sí sola interés más que suficiente. Con ello no estaría diciéndose que la decisión del terapeuta haya sido la más acertada, sino únicamente que la suya habría sido una decisión coherente.

Sesión séptima

T: Estaba intentando acordarme de cuando hicimos aquel ejercicio, hace un par de sesiones, en el que seguimos el hilo aquel que nos proporcionó el sentimiento original que experimentó usted durante aquella reunión. ¿Se acuerda? Recuérdeme de nuevo qué es lo que dijo usted exactamente. Estábamos con el ejercicio y dimos con algo. Usted empezó a llorar. Y luego dijo: "Lo uno no tenía nada que ver con lo otro".

C: Dije que había tenido un día muy complicado. Estaba muy afectado. Había dormido fatal. En cierto sentido, me sentía exactamente igual que si me estuvieran poniendo entre la espada y la pared. No es que tuviera usted ninguna responsabilidad en ello. Se trataba, más simplemente, de que yo estaba al cabo de mis fuerzas.

T: Eso es.

C: Y estábamos pensando en antiguas imágenes y en cosas sobre las que me tiro pensando todo el tiempo. Me pareció que no era capaz de hacer bien el ejercicio. Es como si usted quisiera que yo viese algo a su manera, y yo no tuviera ni idea de lo que realmente pretendiese.

T: Dijo usted algo así como: "No sé qué es lo que quiere que haga" o "no puedo hacer lo que me pide que haga".

C: Dije las dos cosas. Había una serie de cosas que me estaba pidiendo usted que hiciera, y creo que yo entendía lo que me estaba pidiendo, y que yo no era capaz de hacerlo o que no iba a hacerlo, y hubo también ciertas ocasiones en las que pensé: "De verdad que no entiendo lo que me está pidiendo que intente" [fusión].

La fusión se detecta con gran facilidad al necesitar una persona "entender" una cosa antes de poder continuar. Lo más probable es que sea este un problema que no se circunscriba a esta ocasión en particular, sino que se presente en muchas otras ocasiones en la vida de este cliente. Es probable que este último se niegue a avanzar en muchos otros ámbitos hasta no estar muy seguro de que no habrá peligro o de que hacerlo sea una buena idea. El terapeuta va a esforzarse por ayudarle a que dé algunos pasos pese a carecer de la seguridad

de que supongan una buena idea. Más aún, va a hacer lo posible para que los dé incluso pensando que no lo son realmente.

Creando receptividad a la experiencia

T: La cosa tenía su importancia porque estaba de alguna manera relacionada con el contenido del recuerdo. ¿Qué recuerdo era ese? Me acuerdo de haber establecido una conexión, pero no consigo acordarme de cuál. ¿De qué se trataba?

C: Uno de los recuerdos era el del niño en el tejado, y otro, anterior a ese, era el de mi padre.

T: Ya recuerdo: su padre en la puerta de su habitación riñéndole por algún motivo.

C: Exactamente.

T: Era por algo que tenía usted que hacer o que estaba relacionado con su comportamiento. Y pensaba usted algo así como: "¿Por qué me dice esto? ¿Qué se supone que tengo que hacer ahora?". Es interesante. Se parece bastante a lo que pensaba usted de la sesión… y, ya puestos, a lo que por lo común piensa cuando está aquí. "¿Por qué me dice usted eso y qué es lo que espera de mí que haga?". Hay algo así como un paralelismo interesante.

C: Es justo ese tipo de cosas que no me agradan.

Esta última aseveración se ha dejado caer con un deje de ironía, y en este breve intercambio de pareceres se alberga un indicio de que el tratamiento está ayudando al cliente a hacer cosas sobre las que no cuenta con ningún tipo de seguridades, y no solo eso, sino a hacerlas mientras a la vez está dándose cuenta de que no está seguro de si eso sería una buena cosa o no. Sabríamos que este proceso está de verdad cambiando las cosas si el cliente hiciera algo de una manera espontánea y sin tener la certeza de que el hacerlo sea una buena idea.

Por lo general, durante una sesión merece siempre la pena relacionar conductas con cuestiones sobre las que se esté trabajando. El lector habrá notado que el terapeuta, insistiendo en algunas de las cosas que tuvieron lugar dos sesiones

atrás, está aparentando deliberadamente hallarse un tanto confuso, abriendo así un espacio para que el cliente pueda tomar la iniciativa. Al hacerlo, se advierte con gran claridad la importancia de la relación entre el contenido y la pretensión de que la reacción a esos contenidos no guardaría ninguna relación con ellos.

T: Y eso está bien. Porque, bueno, porque implica que están accionándose botones que son antiguos y, seguramente, significativos en alguna manera.

C: Dijo usted algo así como: "No soy su padre, diciéndole lo que tiene que hacer", y, claro, eso lo sé. Me pareció que estaba tratando de decirme algo así como que "no pasa nada".

T: Estábamos hablando del sentimiento que aflora de forma asociada. Pero, en cualquier caso, necesito que me eche una mano, porque no tengo el asunto del todo claro.

C: ¿Toma usted notas después? Porque he notado que apenas escribe nada cuando estamos aquí.

T: Trato de no tomarlas aquí; quiero escucharle y poner los cinco sentidos en lo que tenga que decirme.

C: Los recuerdos se borran con mucha facilidad. Las veces que me he puesto a redactar mis notas después de clases, he solido observar que para entonces me había olvidado ya de casi todo.

Esta última afirmación es una indirecta y puede que incluso un intento por cambiar de tema. Es probable que se haya suscitado un cierto malestar a cuenta del derrotero seguido por la sesión hasta aquí. El cliente preferiría evitar estos sentimientos y pasar a otra cosa. Pero el terapeuta no va a soltar presa.

T: Vamos a tratar de abstenernos un tanto de nuestros pensamientos, en primer lugar para que estos no tiren con tanta facilidad de usted. Y, en segundo lugar, con el fin de ver si puede hacerse con un espacio donde pueda hacer algo más con su pensamiento que creérselo o desconfiar de él. Trate de entrar en contacto no tanto con un problema grave como con su propio pasado y con lo que emocionalmente tenga lugar en el momento. Estamos probando cosas encaminadas a cambiar la relación con las palabras que discurren por su mente, haciendo un poco más de sitio a sentimientos

como angustia, ira, tristeza, dolor, incomodidad, enfado o lo que sea. Este es el contenido. Pero hay otra forma de interactuar con el contenido aparte de centrarse en lo que su mente esté literalmente diciéndole.

C: He estado pensando sobre ese concepto del "yo". Varias veces ha dicho usted: "¿Quién está al mando aquí?". Me resulta muy difícil aislar lo que está sucediendo en mi interior de cualquier otra cosa. Soy consciente de que mis reacciones físicas a lo que estoy pensando son independientes de mí. Pero mi mente me dice que eso significa que tendría que poder controlarlas, y, sin embargo, me digo a mí mismo: "Intentar controlarlas no sirve de nada". Pese a todo, me las arreglo la mayor parte del tiempo para olvidarme de pensamientos chungos. Pero no lo hago atrapándolos, solucionándolos, sacudiéndolos y diciendo: "He acabado contigo". Lo que hago es más bien marcharme a otro sitio.

T: Lo que hace es más bien encontrar algo con lo que distraerse, ¿no le parece?

C: Por supuesto, es una especie de distracción.

T: Y eso no tiene nada de malo mientras no signifique que estén restándose –en lugar de sumándose– cosas. Pero luego hay una tercera opción, diferente de luchar o distraerse, que consiste en pensar en los pensamientos como en nada más que pensamientos.

C: Pero es que no son pensamientos, son sentimientos.

T: Es lo mismo: sienta los sentimientos como nada más que sentimientos.

C: Y acéptelos, ¿no?, como si fueran hojas en la corriente.

T: Exacto. No aceptarlos en el sentido de cruzarse de brazos… sino de dejar que sean lo que son. Pero a donde quiero ir a parar es a otro sitio.

C: No empiece otra vez con lo de la cola y el refresco de jengibre.

T: Vale, pero la elección es importante.

C: Eso me recuerda a ese concepto interminable que se dejó en alguna manera caer hacia el final de la sesión. Podía haberse tirado usted un seminario de seis meses con él. No puedo entenderlo en cinco minutos [fusión, evitación].

También esto ha sido una indirecta. Pero ha sido hecha con cierto humor, por lo que incluso en el rechazo hay un punto de autorreflexión: "¡Oh no! ¡El refresco de cola otra vez no!".

T: Sin duda. Pero ya veremos si, aun así, podemos utilizarlo.

C: Lo pillo.

T: Cuando pensamientos y sentimientos son realmente delicados, mi sospecha es que la cuestión de tener la razón o no tenerla está también ahí. Hemos tocado este asunto unas pocas veces. Razón y equivocación solo pueden aparecer cuando se toma usted pensamientos como: "Él está equivocado y yo en lo cierto, y alguien tendría que admitirlo y reconocer que es así" de una forma literal. Eso no sería ningún problema si tuviera usted experiencia de esa afirmación como meras palabras en su mente. No sé si me explico.

C: Se explica usted perfectamente.

T: Lo único que me pregunto es si ha mezclado razón y equivocación con sufrimiento, angustia o ira. Si lo hace, ya no se lo podrá quitar de encima. Imagínese que fuera algo parecido a lo siguiente: cuenta usted con dos mesas de dados y tiene que pagar a alguien para que juegue en ellas. En esta de aquí puede jugar a ser quien tenga la razón, pero entonces tiene que pagar en fichas de vitalidad; y en esta de aquí puede jugar a vitalidad, pero entonces tiene que convertirlo en razón y equivocación –tiene que pagar con fariseísmo–. ¿Con cuál se quedaría? Párese por un momento y mire a ver si no es verdad. Mire a ver si no es así como lo ve usted. Si está jugando a ser quien tenga la razón, hay una considerable pérdida de vitalidad ligada a esos momentos.

C: Entiendo lo que me está diciendo. No sé muy bien cómo expresarlo, pero cuando hago eso, estoy haciendo algo que es peligroso. Cuando hago eso, sé que estoy escogiendo entre cosas que son muy importantes, y sé que habrá consecuencias, que va a haber que pagar un precio. El resultado acarreará cambios. ¿Es que quiero que ese asunto de ser yo quien tenga la razón se convierta en la razón última de mi existencia? [valores].

Liberándose de razón y equivocación

T: Déjeme que le haga una pregunta: si sucediera un milagro y fuera usted capaz de pasar página, de vivir la vida que quiere vivir incluso aun teniendo que experimentar a la vez todas esas cosas con las que ha estado luchando y tratando de cambiar –pero sin que se produjera ningún cambio en sus circunstancias, su pasado o su entorno–, ¿qué podría ello tener de malo?

C: [Pausa] ¡Ay!…

T: Por arte de magia, los conflictos se suavizan, pero su pasado es el mismo, sus circunstancias son las mismas, la gente que conoce sigue siendo la misma, el mundo sigue siendo el mismo, todo sigue siendo lo mismo –lo único que cambia es que pasa usted página–.

C: Estoy equivocado. Eso significa que estaría pensando que lo he estado examinando todo desde el ángulo equivocado [defusión; podría ser también fusión, claro está. Para más aclaraciones, véase la siguiente acotación].

T: Exacto. O sea que, en esencia, está usted en una situación en la que lo mejor es que no intente cambiar nada mucho, porque fíjese entonces en qué situación le dejaría eso.

C: Esa es la razón por la que la gente tarda tanto tiempo en cambiar: tienen que cambiar muy lentamente esas imágenes para, por así decirlo, poder salvar la cara.

T: ¿De eso se trata? A veces es echarles la culpa a otros, otras veces no son más que los conflictos por los que ha tenido que pasar. Me refiero a que, si todo eso se aclarase, ¿qué significaría eso?

C: Entonces estaría equivocado. Entonces ese esquema mental sería una equivocación [defusión; literalmente, cabría acotar esta aseveración como fusión, pero, al escuchar las grabaciones, da la sensación de que el cliente es consciente de sus esfuerzos por ser quien tenga la razón. Cuando se capta al vuelo la tendencia al juego de razón y equivocación, eso es defusión].

T: Eso es. En cierto modo constriñe las cosas y las aplasta; es como masticar con un diente que todavía te está saliendo: duele, pero a la vez ¡qué gusto! La santurronería sienta bien. Pero hace daño también, y no hay mucho poder en ella.

C: ¿Por qué es así? Es tan agotadora, tan estrecha, tan excluyente.

T: Pero una de las cosas que vimos fue que gran parte de eso con lo que lucha forma parte de su pasado. Por tanto, lo que en esencia está diciendo esa jugada es: "Nada puede cambiar mientras no cambien cosas que no pueden cambiar". ¿Qué le ha parecido eso como ejemplo de psicología barata? Y, sin embargo, en esencia es correcto. De modo que tenemos aquí dos mesas. Puede usted jugar a razón y equivocación, pero tendrá que pagar con vitalidad y viveza. ¿Se imagina que todo fuese un asunto de cola contra jengibre? Podría usted quedarse con una de esas dos mesas nada más que por elegir. Así que, ¿con cuál se quedaría?

C: Bueno, elegiría ser una persona vital, espontánea y participativa… pero hay veces en que te ves absorbido por entero por el asunto ese de razón y equivocación [defusión].

Una de las cosas que habrá empezado a advertir el lector es que al cliente cada vez le resulta más fácil subirse al carro de cuestiones ACT y dejarse llevar sin más por él. Es algo más que un acuerdo meramente superficial: sus esquemas se están desmoronando. Comprende que el de razón y equivocación es un sustentáculo verbal que mantiene patrones verbales. Por su propia naturaleza las redes relacionales reclaman de nosotros que aprendamos a evaluar su coherencia. De estar realizándose un examen de química, tales evaluaciones no tienen nada de malo. Pero cuando uno está lidiando con el relato de su propia biografía, constituyen un salvoconducto directo hacia la rigidez. El terapeuta va, pues, a seguir tirando ahora pacientemente del hilo para relacionar este asunto con defusión, aceptación y cambio conductual.

Relación con aceptación y acción

T: Así es. Pero, ¿qué es eso que tanto le absorbe?

C: Buena pregunta. Llevo ya un tiempo tratando de contestarla.

T: Parte de ello puede consistir en que empecemos a interactuar con esos pensamientos de forma literal. No hace mucho tuvo usted un problema con uno de sus empleados. Uno bastante serio. ¿Qué porcentaje de sus pensamientos cree usted que respondería a ese esquema de razón y equivocación en el caso de ese empleado suyo?

C: [Pausa] El cien por cien. Todos y cada uno de ellos [aceptación].

T: Bien por usted.

C: "¿Por qué no lo ha hecho? ¿Por qué son así las cosas? Debería hacer X. Yo debería. Él debería…" [aceptación, defusión].

T: No estoy diciendo que haya nada de malo en lo de razón y equivocación; es solo que, ¿cuál es su función en un momento dado, y le sirve de algo realmente?

C: ¡Madre mía, la mayor parte del tiempo no sirve absolutamente para nada! [defusión].

T: ¿Qué pasaría si, al darse cuenta de que se encuentra en una de esas situaciones, dejase que sus pensamientos fluyesen sin más? No me refiero a que se pusiese a discutir con ellos internamente ni que a los cambiase, sino a que se abstuviese por completo de intervenir y dejase que fuesen como hojas arrastradas a la deriva por la corriente. ¿Qué pasaría si declinase respetuosamente la invitación de su mente a ponerse a ver quién tiene la razón? ¿Qué ocurriría entonces? ¿Qué surgiría?

C: Cuando pienso en esas cosas dando vueltas de aquí para allá lo primero que pienso o la primera imagen que me viene a la mente es la de mí mismo agarrado a una cuerda y dejando que discurran, y haciendo luego que se vayan volando cada vez más lejos. Los sentimientos también –ya sabe, como el de "me duele" o el de "me presionan"–, y quieren tener una forma que permita solucionarlos. Se quedarían sentados ahí, venga a gimotear y acapararlo todo, y yo diría: "Bueno, aquí estoy" [aceptación, yo como contexto].

La descripción del cliente responde a la perfección a los principios ACT. El terapeuta va a tener que comprobar si el cliente se comporta con arreglo a ellos –una cosa es hablar, y otra muy distinta actuar–, pero se trata de un buen comienzo.

T: Eso está muy bien. Es exactamente lo que pasaría [pausa]. ¿Me permite que lo exprese de otra manera? Hasta cierto punto, internarse en el mundo de razón y equivocación le protege de ser "herido". Pero solo provisionalmente,

porque eso mismo le perjudica de otra manera. En cierto modo, lo mantiene preso en su cabeza, sacándole de su cuerpo, sus sentimientos y sus emociones, ¿no es verdad? ¿Es eso lo que necesita hacer?

C: A veces siento como si lo necesitase… pero hay que pagar un precio [hay aquí una mezcla ambivalente de procesos, pero dentro del contexto la observación parece responder a unas relativas aceptación y defusión].

En ocasiones, un cliente ACT dirá "siento como si" o "pienso que", lo cual, al implicar la atribución de una categoría al proceso, es del todo diferente de una expresión como "necesito" o "quiero". Nosotros, sin embargo, no estamos del todo seguros de saber qué es lo que este cliente está queriendo decir. Podría estar diciendo que "siente como si lo necesitase", en el sentido de estar dándose cuenta, de un modo defusionado, de que se siente impulsado a evitar la cuestión y tener razón; pero también podría significar que sigue aún aferrado a la evitación. Intuitivamente, nos inclinamos a pensar que la fusión está empezando a desmoronarse, aunque al cliente le quede todavía camino por recorrer.

T: Vale.

C: Permitir que fluyan me resulta muy incómodo [aceptación; hay aquí aceptación porque lo ha reconocido]. Es todo lo que sé. Da miedo [fusión]. Me asusto al pensar que, permitiéndoles fluir, podrían apoderarse de mí [yo conceptualizado]. Mi parte racional y reflexiva lo ha hecho bastante bien hasta la fecha, y de ninguna manera vamos a dejar que entre la segunda cuerda hasta haber llegado abajo y habernos marchado [yo conceptualizado; lo hemos acotado así por parecer que está identificándose con "mi parte reflexiva". Al mismo tiempo, el empleo de la expresión "segunda cuerda" resulta muy prometedor, porque significa que está empezando a captar sus movimientos al vuelo, lo que constituye un lugar defusionado desde el que trabajar].

La mezcla entre su apego a su capacidad para controlar sus pensamientos y sentimientos y la aparición de una perspectiva más defusionada y autorreflexiva ofrece al terapeuta dos caminos a seguir, de los cuales va a optar por el segundo.

T: Eso es estupendo. Así es, exactamente. ¿Ha sufrido ya lo suficiente entonces?

C: Una parte de mí, mi mente racional, desea ser capaz de coger la emoción y hacer uso de ella cuando quiera, por amor a la diversión, la alegría, los subidones o lo que sea [valores], pero siempre dentro de un orden. Está enterrada a mucha profundidad.

Esta es una afirmación interesante y prometedora porque muestra que el cliente es consciente no solo del sufrimiento que le ha causado la evitación, sino también de las alegrías que se ha perdido por culpa de ella.

T: Esa elección –entre quién es la primera cuerda y quién la segunda–, ¿qué antigüedad tiene?

C: Creo que es probable que se remonte a los años de mi adolescencia. Pero está claro que ha ido haciéndose cada vez más precisa.

T: Bueno, y lo ha hecho usted bien.

C: Madre mía [defusión; en parte por haberse expresado el cliente con ironía].

T: Lo que le dice su mente es que el motivo por el que lo ha hecho bien obedece a que se ha valido usted de la primera cuerda: controlar, suprimir y evitar, ¿no es cierto?

C: Eso dice mi mente. En realidad lo piensa y se siente muy insegura [defusión; por lo común es bueno que el cliente hable de su "mente", porque eso implica una mayor flexibilidad en relación con el contenido].

T: Si permitiese que entrase la segunda cuerda, ¿tiene miedo de en quién podría llegar a convertirse, o con respecto a su identidad? Cabría que fuese usted una persona completamente distinta.

C: ¡A la gente que conozco no le haría ninguna gracia que sacase a mis sentimientos a pasear! [También aquí hay una ambivalencia, porque, si bien es verdad que el contenido implica evitación, la exclamación se ha hecho con humor, al cual va a reaccionar el terapeuta, lo que indica una cierta defusión].

T: Sin duda. Sin duda. Asústese. Asústese. Su mente, así pues, dice que habrá que pagar un precio muy alto.

C: Por supuesto.

Ejercicio de exposición de la sesión quinta

No obstante haber dicho el cliente al comienzo de la sesión que no estaba interesado en volver al ejercicio de exposición, el terapeuta va a insistir aquí sobre él. Como va a poder comprobar el lector, el cliente va sin cesar a intentar cambiar de tema o evitar participar. Realizar un trabajo como este es como llevar a cabo un ejercicio de exposición con un cliente aquejado de angustia: siempre hay que ejercer una cierta presión sobre el cliente, pero apretarle en exceso provocará a menudo que el tiro acabe saliéndonos por la culata. El diálogo que viene a continuación es como una danza en la que el terapeuta va a extremar la delicadeza de sus movimientos con el fin de conseguir mantener al cliente en el ejercicio mientras se promueven aceptación, defusión y yo como contexto.

T: "Me perderás a mí y a todas las cosas buenas que te he proporcionado", y, encima, es peligroso y, encima, ¿en quién se va usted a convertir? Sí señor. Y, si vuelve, vuelve como un adolescente, o incluso como alguien anterior, si es que puede encontrarlo, cuando eligió quién tenía que ser la primera cuerda. ¿Descubre algún tipo de componente emocional en esa elección?

C: Angustia. No lo sé. Tengo un recuerdo muy borroso y muy fugaz de un niño dándose cuenta de que su padre y su madre no iban a alimentar esa parte emocional de mí. Iban a criticarme o abandonarme; era como si dijesen: "Bueno, eso está muy bien, pero no tenemos tiempo para ello".

T: Exacto.

C: Es una imagen muy poco clara.

T: "Angustia" es una palabra bastante fuerte. Esa imagen de ser un niño, al que en esencia se le está diciendo que se olvide de esa parte porque se necesita que sea mucho más racional. Añada la primera cuerda. Es una imagen dolorosa, ¿no? Aunque su mente diga que necesita usted la primera cuerda, ¿no es verdad también que, al hacer eso, está usted haciéndose a sí mismo lo que le hicieron entonces? Es la misma jugada, ¿no?

C: Sí. Pero es una cuestión de supervivencia. Es muy fuerte.

T: ¿De supervivencia? ¿De verdad?

C: Así es como lo interpretó el niño. O te dejas llevar por la corriente o te quedas fuera.

T: Sí, claro. Podemos entender a un niño puesto en esa tesitura. Son muy pocas las enseñanzas que se nos transmiten a propósito de lo que tenemos que hacer con nuestra parte emocional. Y lo normal es que nuestros modelos, rodeados, como lo estamos, por gente que o bien explota o bien se reprime, sean malos.

C: Por supuesto.

T: Por tanto, ¿no sabe usted mucho de esa segunda cuerda con la que hemos estado trabajando aquí?

C: Huy, huy.

T: Es del todo comprensible.

C: Apenas se ha insistido, si es que alguna vez se lo ha hecho, en esa parte de "oye, eso está bien, pensemos en hacer algo con ello. Divirtámonos, dejémoslo salir y pongámonos a jugar" [aceptación].

T: Bien dicho. Muy bien dicho. "Jugar" es una palabra interesante. En lo que ha estado diciendo parece haber algo en sus conflictos del todo opuesto a la idea de juego.

C: Sí, es una cuestión de no ser tú mismo. Es ser lo que otras personas te dicen que seas [yo como contexto, valores; los valores encajan aquí porque de renunciar a ser quien los demás te dicen que has de ser, pasas de inmediato a confrontarte con lo que tú mismo quieres].

T: ¿Qué edad tiene aquí?

C: ¿El niño?

T: Sí. ¿Qué edad siente que tenga, ahora mismo, al decir eso?

C: Como unos nueve o diez años.

T: Ah. Pensaba que era un adolescente, pero es más joven. Nueve o diez. ¡Caramba, los niños de esa edad necesitan jugar! Es algo así como su obligación; tal vez no su única obligación, pero sí una de las más importantes. ¿Me equivoco al decir que su mente lógica le ha dado algo así

como una paliza a ese niño de nueve años?

C: Puedo ver a mi mente lógica consultando tendencias de gestión, y le he enseñado a no hablar de la otra parte de mí con la crueldad con que lo hacía en el pasado. Es una mente lógica políticamente correcta.

T: Ah, bueno [ligeramente sarcástico]. Al hablar ahora mismo de eso, ¿lo ha sentido en alguna parte del cuerpo? ¿Siente que pueda acceder a ello de otra forma que no sea lógica? Conflicto, lucha, jefe de la manada, etc.

C: Siento, más o menos en la parte posterior de la cabeza y al fondo de mis ojos, aquella simpatía por el niño [defusión]. Quiero que se me reconozca, y también me hace ilusión estar hablando de este asunto. Sí, eso es en lo que estoy pensando [valores].

T: La última vez nos ocupamos de los pequeños detalles, trajimos al niño, el que estaba subido al tejado. Estar ahí arriba es en cierto modo un juego.

C: Es una forma de escapar, de esconderse, por supuesto [aceptación].

T: Sí, bueno, eso es verdad.

C: Tengo muchos sueños en los que me escondo. En los que huyo de la gente. Echo a correr, me oculto y ellos pasan al lado y pienso: "No van a verme". Sueños de ese tipo.

Cuando las personas admiten cosas que normalmente no admitirían, en ello siempre se ha de ver un indicio bastante fiable de que la aceptación ha hecho acto de presencia. El cliente está hablando de querer esconderse de la gente, un pensamiento que seguramente raras veces habrá comunicado a otras personas. Esperanzador y de interés, asimismo, es que haya dicho que le hace ilusión hablar de ello, porque eso es una señal tanto de la importancia que ese pensamiento reviste para él como de su predisposición a experimentarlo, cosa que podría ser de ayuda si las cosas se ponen feas.

T: ¿Guarda eso alguna relación con la angustia? ¿Hay algo que recuerde a la depresión aquí?

C: Guarda relación con ella de todas, todas; estoy en el exterior, en el ostracismo [aceptación].

T: Cuando hizo el niño aparición en la habitación, hubo algo que me sorprendió

un poco.

C: ¿Que yo no quisiera decirle nada? [aceptación].

T: Sí.

C: Tengo mucha experiencia con los niños. Es imposible hablar con ellos de ese tipo de cosas. No te escuchan [evitación].

Hay mucha evitación al hablarse de este niño. No porque no se sepa qué decirle, sino porque no quiere decírsele nada debido a la incomodidad que eso produce. De hecho, el cliente dijo ya algo muy parecido en la sesión original [véase el capítulo 6].

T: ¿Quién está hablando en este momento?

C: Es el adulto quien habla.

T: Sí.

C: El niño quería algo de mí, y me resulta difícil tener que mirarlo; quiero irme lo más rápido que pueda [aceptación; es aceptación porque lo admite]. Quiero esconderme porque me siento amenazado [aceptación].

T: Exacto.

C: "Me siento incómodo y ya he sido rechazado y traicionado antes por los adultos, y, además, no me caes bien".

T: Ah, muy bonito. Súper. Imagínese que pudiera decir algo de lo que tuviera la certeza absoluta de que fuera a escuchárselo. Imagínese que bajase aquí Dios y le dijese: "Vale, tienes mi atención, y voy a escucharte, y no solo con los oídos". Si tuviéramos al niño de nueve o diez años aquí, si realmente estuviera él aquí, ¿qué le diría?

C: Una cosa que me cruzó por la mente fue: "Tus padres sí que te quieren". No sé de dónde vino eso porque yo jamás dudé, conscientemente al menos, de que lo hiciesen. De lo que yo era consciente era de que estaban buscando venganza y de que querían que yo lo supiese. Al menos mi padre. "Estoy cumpliendo con mi obligación, que lo sepas" [aceptación; está participando cada vez más en un ejercicio que evitaba].

T: ¿Es eso una forma de decir "más vale que me lo agradezcas y no tengas

ningún problema porque estoy cumpliendo con mi obligación"?

C: Por supuesto, es algo así como "si tienes problemas, es culpa tuya, porque no puedes procesar lo que te ofrezco, que yo sé que es bueno para ti. Tienes todas las herramientas que necesitas para hacerlo".

T: Oiga, eso es un poco fuerte para un niño de nueve años.

C: Sí, pero tal vez me lo estuviera imaginando. Entonces las cosas no eran tan lógicas. Estoy seguro de que, si realmente estaba sintiendo eso, era algo más parecido a, no sé, confusión. Estoy seguro de que estaba recibiendo mensajes ambivalentes. "Todo va bien, somos gente civilizada", y luego están las peleas por la noche, y no puedes decir cuándo están tus padres enfadados entre ellos. Algo así.

T: ¿Los dos estaban bebidos cuando se peleaban?

C: Sí.

Los padres del cliente consumían substancias de forma abusiva, pero él rara vez habla de ello. Que evite hacerlo indica que sigue estando fusionado con recuerdos y emociones dolorosos, y evitándolos. La presente terapia no gira en torno a los problemas de consumo de sus padres, pero si el cliente llegase a hablar alguna vez en detalle de ellos, sería ello una señal de que están activándose procesos ACT. El terapeuta tendría que tomar nota de ello con vistas a futuros ejercicios de exposición emocional.

T: Sí.

C: Es evidente, por tanto, que no son felices. Es evidente que eso que según ellos están haciendo bien no les hace felices. Por consiguiente, ¿qué pasa aquí? Y, sin embargo, siguen siendo mis padres. Saben muchas más cosas que yo. Estoy sano. Soy feliz. Tengo una casa. Como adulto que soy ahora, puedo pensar en lo que quiero decirle al niño. Creo que me gustaría decirle algo más básico, más concreto, algo así como: "Venga, no pasa nada". Eso es lo que me gustaría hacerle en alguna manera entender. Tal vez, "todo te va a salir bien".

T: Por tanto, ¿qué piensa que quería cuando tenía nueve o diez años? Soy consciente de haberle hecho ya anteriormente esta pregunta.

C: Bueno, lo que dije la última vez es que quería que le dejasen en paz.

T: Sí, pero entonces le pregunté qué era lo que realmente quería, y, como bien recordará, fue difícil obtener una respuesta clara. Dijo usted que él quería escapar y dejar de fingir que todo iba bien.

C: Creo que una parte de ello es algo así como "dejaos de mensajes ambivalentes y expectativas apenas veladas, porque no sé qué es lo que queréis. Prefiero estar solo".

T: Exacto. Descienda otro nivel. En términos de…, bueno, que quiera estar solo, lo entiendo. Quiere salir corriendo; dejar de fingir. Bien. Pero no tiene más que nueve o diez años. ¿Puede usted descender a ese nivel?

C: No eres más que un niño, y cargas con una carga muy, pero que muy pesada [aceptación; dese cuenta el lector, no obstante, del empleo de la segunda persona del singular, lo que indica que esa aceptación no es aún total].

T: Con los ojos de su mente, por tanto, ¿puede descender a ese nivel? ¿Puede hacer eso por él?

Hay una gran cantidad de sufrimiento vinculada con el hecho de tener que pensar en él mismo a esa edad, un sufrimiento que no quiere ahora experimentar. El terapeuta insiste, sin embargo, diciendo con actos: "Lo que está usted experimentando está bien; no tenemos por qué salir corriendo".

C: ¿Puedo estar en ese nivel? ¿O puedo ser yo observándole a ese nivel?

T: Al nivel en que está él, sí. Usted observándole a su nivel.

C: Creo que sí. Siempre que veo a un niño, siento algo así como aprecio. Supongo que lo que quiero decir es que me caen bien. Incluso los adolescentes que entran en la tienda; puedes ver que se están esforzando todo lo que pueden por ser alguien, pero por dentro están asustados. Les miro a los ojos. "Te estoy viendo; está bien, seas quien seas". "¿Qué necesitas?". "¿Quieres ser un capullo? De acuerdo, sé un capullo. No puedo ayudarte cuando estás siendo un capullo; vuelve cuando estés preparado". "Estás confuso; sí, sé que lo estás. Hablemos de ello". No sé. Trato de ponerme a su nivel, en lugar de mirarlos desde arriba o algo así [evitación].

T: Gran parte de lo que decía creo que se hace eco de…, que parece mostrar una gran sensibilidad hacia lo que estamos tratando ahora.

C: Bueno, creo poder decir que "estoy muy enfadado, que sigo enfadado con mis padres por la forma en la que percibo que me trataban". Desde un punto de vista intelectual, no tiene ningún sentido estarlo. Mi relación con ellos es ahora por completo distinta.

T: Claro que lo es, pero concuerda con el sentimiento de que le han ocurrido un montón de cosas injustas y de que él está enfadado y sigue queriendo que ocurra algo antes de poder pasar página.

La cuestión de razón-y-equivocación sigue teniendo aquí un especial protagonismo. Tanto, que ha pasado a formar parte del yo conceptualizado –probablemente algo así como: "Fueron injustos conmigo, y no puedo cambiar hasta que alguien me diga que lo sienten"–. El terapeuta lo ha visto y no lo va a dejar escapar.

Resistencia al perdón

T: Así, pues, piense en la ira y mire a ver si puede encontrar en ella rastros de "razón" y "equivocación". Mire a ver si puede seguirles la pista y ver qué pasa. Tómese su tiempo; no corra. Entre en contacto con el hecho de sentirse furioso, con sus pensamientos sobre la forma en que sus padres lo trataron y lo criaron.

C: Sigue viniéndome ese "estoy enfadado, no deberían haber hecho esto y no deberían haber hecho lo otro", y si dejo que todo eso se vaya, me siento solo. No puedo dejar que se vaya sin más [yo conceptualizado].

T: Vale.

C: Creo que estoy pensando que no deberían haber hecho lo que hicieron, pero, incluso si pensasen que lo que hicieron fue lo correcto, no me dieron lo que necesitaba para estar aquí y ahora, luego sigo estando enfadado [yo conceptualizado].

T: Cierto. Excepto que esa última parte es responsabilidad suya. No podrían haber hecho eso por usted en ningún caso. La cosa no deja de tener su

complicación, porque de encargarse usted de esa parte de sus necesidades –con el fin de satisfacerlas y poner fin al asunto–, eso significaría que habría usted cerrado en cierto modo la herida. Es como la pregunta que le hacía antes: si ocurriese un milagro, ¿a quién le perjudicaría eso? No puede usted volver y revivir otra vez su infancia. Mire, si sus padres se dedicaban a pelearse mientras un niño de nueve años les estaba escuchando desde la habitación temblando de miedo bajo la manta, eso ya no hay quien lo evite. No se puede cambiar el pasado. Por tanto, si se aferra usted a ello en términos de contenido, no hay nada en absoluto que hacer, porque, si pasa página, ellos quedan impunes. Y, sin embargo, una parte de usted fantasea con que sean ellos los que den un paso al frente y le digan cuánto lo sienten y lo mal que lo hicieron y demás. Incluso aunque lo hiciesen, el problema seguiría estando ahí. Es entre usted y usted. Es entre el niño de nueve años y usted. ¿Qué se alza entre usted y darle a ese niño de nueve años lo que necesitaba y no le proporcionaron? Porque el asunto no es solo que no se lo dieran entonces, sino que a día de hoy siguen aún sin habérselo dado. ¿Está de acuerdo conmigo?

C: Hummm.

T: ¿No cree que la mayoría de las veces le ignoran, le reprenden, son paternalistas con él y le dicen que se las apañe por sí solo? ¿Y quién está haciendo todo eso? No es papá hablándole desde la puerta. Es este tío de mediana edad aquí presente… Es este tío que tengo aquí justo delante de mí.

C: Esa parte de mí está pataleando y dando gritos a cuenta de lo que no le dieron, ¿sabe usted? Espero que alguien haga algo, supongo yo, a un determinado nivel. Mi cerebro me dice: "Eso no va a ocurrir", y, por eso, odio a mi cerebro porque me habla como, ya sabe, como lo hacían las figuras que ostentaban la autoridad [defusión].

T: Cierto.

C: Mis pensamientos. Pero ese niño pequeño y esos malos sentimientos siguen ahí, en mitad del camino. Es como si siguiera sin que le diesen algo. No sé [aceptación, defusión].

Observaciones como “no sé” y similares –en las que el cliente parece confundido por sus reflexiones– son indicios claros de defusión. El cliente está dándose cuenta de que su reflexión constituye un proceso en curso y no una guía literal que tuviera que seguir. El terapeuta, por su parte, está a punto de tocar otra cuestión. El perdón en un modelo ACT guarda relación con el propio cliente, no con otras personas. Sin él, los clientes se aferran de tal modo a su pasado que no dudan en convertirse en un cadáver con tal de demostrar que ha tenido lugar un asesinato. El médico va a volver sobre ese niño de nueve años, pues percibe que su dolor (que todavía está presente en el cliente) suministrará a este la motivación que precisa para poder relacionarse desde una actitud responsable y de aceptación con sus propias emociones, “desvinculándolas” así de su incapacidad racionalista de actuar. Esta sería la verdadera esencia del perdón dentro de la ACT.

T: Vayamos al niño de nueve años. ¿Qué le cuesta a usted hacer lo que necesita? ¿Qué pasaría si lo hiciera?

C: Bueno, no puedo, no puedo… Parte de mí piensa: “Pero, ¿qué chorradas psicológicas son estas de hablar con un no sé qué de nueve años?”.

T: Lo entiendo.

C: Pero ese niño pequeño me está mirando y diciendo: “Eres un mierda” y “no eres quien dices ser” y “eres un hipócrita” y “sabes tan poco como yo”.

T: Vale.

C: Y hacerle daño, no quiero hacerle daño al niño.

T: Cierto.

C: No quiero decepcionarle.

T: Así que reacciona usted como si todo esto no fueran más que “mandangas psicológicas”. Pero luego resulta que hay algo de cierto en ellas, que no todas esas mandangas psicológicas son puras insensateces. Y percibo que sabe que hemos dado con algo. Si pudiera mirarle a los ojos y establecer una conexión con él, ¿qué sería eso con lo que no quiere usted estar presente? Eche un vistazo; si no puede volver allí, es porque tropieza con una resistencia, una barrera, algo, un lugar al que no quiere ir. Solo por

probar, mire a ver si es cierto. Y, si lo es, mire a ver si puede descubrir de qué se trata.

Lo que vamos a decir ahora tal vez exceda de los límites del presente libro, pero seguramente no estará de más que hagamos referencia a ello aquí. La ACT se vale de algunas técnicas que no se consideran ortodoxas dentro de las terapias conductuales. Son contadas las ocasiones en las que un cliente alabará las palabras de su terapeuta, porque, por lo común, el trabajo realizado en una sesión ACT viene a contradecir el sistema verbal de los clientes. Lo normal es que estemos desafiando la forma en que estos se relacionan con sus pensamientos y sentimientos. Nosotros no podemos decirles directamente: "Su problema estriba en que se toma usted sus pensamientos demasiado literalmente; en cuanto se diera cuenta de que no son verdaderos, todo le resultaría muchísimo más fácil", porque lo que los clientes oirían al escuchar esas palabras sería: "Para poder neutralizar esos pensamientos, lo único que tiene usted que hacer es recordarse que no son ciertos". Esto último, en efecto, se revelaría tan inoperante como las estrategias de que los clientes se han servido hasta la fecha para tratar de controlarlos.

Los terapeutas ACT llevan a cabo este tipo de ejercicios –tales como el proceso emparentado con la psicología gestáltica de inducir a los clientes a dirigirse a ellos mismos como si fuesen un niño de corta edad– con el fin de abordar sufrimientos que han sido evitados. La gente hace bromas sobre la ACT a cuenta de ello, pero este tipo de procesos pueden cumplir un importante papel a la hora de explorar y aceptarse experiencias difíciles y defusionarse de ellas. De utilidad para hacer brotar en el cliente un cierta compasión por sí mismo y por su pasado son también dos rasgos que cabe considerar como del todo característicos de este tipo de ejercicios –la asunción de una perspectiva y el uso de marcos deícticos (de relaciones formuladas tomándose al hablante como referencia, tales como yo/tú, aquí/allí)–. Este cliente está más que dispuesto a rechazar y minimizar sus propias necesidades, acarreando así consigo los patrones establecidos por sus padres. Pero es mucho, muchísimo más difícil hacer eso mismo en presencia de un niño de nueve años de edad que está sufriendo. Si conseguimos hacer que esa imagen represente sus ansias de amor, aceptación y juego, podremos conferir forma a una alternativa a esos patrones

de evitación y supresión por los que ha sido conducido a ser dueño de un restaurante de éxito sintiéndose, a la vez, una persona desgraciada.

El siguiente apartado se le hará al lector arduo de leer. Lo que el terapeuta va a tratar de hacer en él es poner al descubierto el modo en que la perspectiva conceptualizada que el cliente tiene de sí mismo como una persona hiperracional está impidiéndole conectar con su propia vida emocional. El niño de nueve años forma parte de ello. En el diálogo que viene a continuación va a poder apreciarse una suerte de opresiva y anuladora auto-negación.

Evitación y yo conceptualizado

C: No le sigo.

T: ¿Sique aquí todavía? ¿Lo ha perdido?

C: Bueno, en cierto modo aquí sigue.

T: Bien, hagamos que entre en la habitación. Tráigalo aquí. Imagínese que lo tiene delante mismo de usted.

C: Vale.

T: Vale. Tómese su tiempo para verlo de verdad. Está sintiendo algo. Y hay algo que no quiere, ¿no es evidente? Finge que no es así porque no cree que pueda conseguirlo, y no va a pedir que se lo den. Así las cosas, enseguida se escondería. Pero todo eso no más que parte de esa capa de la que se rodea. Descienda otro nivel. Usted fue una vez ese niño pequeño. Sabe qué ocurre en su interior. Hágale compañía. ¿Qué es lo que quiere de usted? Ha dicho usted algo de ponerse a su nivel. Mire a ver si puede ponerse de algún modo en su lugar, de descender a su nivel, de aproximarse a él. Y, al hacerlo, mire a ver si descubre dónde empieza usted a encontrar una resistencia.

C: Bueno, si figurativamente me pongo en cuclillas a su lado, me temo que va a ver en mí algo que suena a falso y que le asustará [aceptación]. Es un miedo a no ser auténtico y no estar entero y engañarme a mí mismo.

T: Vale.

C: A no gustarme a mí mismo.

T: Vale. ¿Puede cargar con todo eso y pese a todo ponerse en cuclillas junto a

él? Me refiero a que, después de todo, todo eso son cosas suyas, no de él. Él sigue necesitando algo. ¿Qué hay de él?

C: Entonces, ¿me está preguntando por qué dudo en descender a su nivel?

T: No. Aquí no hay necesidad de ningún "porqué". Los niños necesitan cosas de los gigantes con los que conviven. El niño de nueve años no puede solucionar esos problemas adultos. Al quedarse usted dentro de su mente reflexionando sobre el porqué, él sigue quedándose desatendido. Me refiero a que, seguramente, eso mismo es lo que le pasó a usted, ¿no es cierto? Convivía usted con todos esos adultos llenos de problemas, pero, ¿qué podía hacer? Realmente hay una especie de abandono. Pero está teniendo lugar ahora mismo. Por eso le pido que descienda a su nivel y se ocupe de ello. Lleve esa inseguridad consigo y descienda a su nivel, y luego mire a ver si puede entender cómo es su vida, lo que quiere de usted, lo que está sintiendo, lo que está pensando. ¿Qué es lo que se le hace tan duro? ¿Qué es lo que quiere?

C: Creo que estoy tratando de ser dos personas a la vez, y no lo consigo.

T: No le abandone. Eso es lo que hizo todo el mundo. Él sigue esperando.

C: Sigo sin entender exactamente qué es lo que quiere usted que haga [fusión, evitación]. Si desciendo a su nivel y trato de ver qué es lo que quiere, lo único que puedo hacer es figurarme lo que quiere de mí como adulto.

T: Usted no hace conjeturas con los adolescentes que entran en su tienda. Cuando los mira, es evidente lo que les pasa. Por tanto, mírelo. Puede verlos a ellos; mírele a él.

C: Puede ver su curiosidad. No entiende de dónde vengo y duda y se muestra desconfiado. Confía en mí mucho más de lo que confía en sí mismo porque yo soy una persona mayor. Así que está a la expectativa.

T: Vale.

C: Deja que sean los adultos los que tomen la iniciativa.

T: Vale. Tome usted la iniciativa entonces.

C: Yo le diría algo así como: "Mira, antes de llegar estaba de visita, y he visto que venías del exterior. Salgamos, porque es agradable estar al aire libre.

Vamos fuera". Y trataría de fijarme en cosas que le interesasen. "Aquí –le diría– hay unos cuantos árboles muy bonitos. Si tuviera tu edad, probablemente estaría subiéndome a ellos". Seguramente trataría de que se sintiese más a gusto, diciéndole: "Ya no sé si sería aún capaz de hacerlo, porque he engordado mucho, pero tú seguro que puedes". Le preguntaría qué hace durante el día, le pediría que me enseñase algo. Trataría de jugar, de mostrar admiración por las cosas que hace ahí fuera. Le haría saber que me gustaría que fuese él mismo. Intentaría convencerle de que me interesa saber qué tiene que decir, contrariamente a lo que suelen hacer la mayoría de los adultos, que en compañía de niños normalmente no saben muy bien ni qué preguntar ni qué decir. "Bueno, ¿qué edad tienes ahora? ¡Cuánto has crecido!". Le diría: "Eres una persona, y sé que estás ahí dentro. Vamos a jugar a algo".

T: Sí señor.

C: "Puedes hablar conmigo o estar callado, como prefieras. Ni puedo ni quiero forzarte a hacer nada" [aceptación].

T: Esto está muy bien. Siga por ahí. Tómese su tiempo. Deje que sea él quien decida [larga pausa]. Imagínese que le contase lo que está pasando, la vida que lleva, especialmente cuando lo pasa mal o tiene dificultades. ¿Qué haría usted entonces?

C: Bueno, depende de lo que me contase. No me imagino a mí mismo diciéndole a nadie a esa edad que los gritos de mis padres me tienen despierto toda la noche ni nada parecido. Me refiero a que a veces se pelean mucho, pero estoy tratando de pensar en lo que le preocupa a esa edad y… la verdad es que… no se me ocurre nada.

T: Intente mantenerse donde está. Está colándose en una historia. Permítame que se lo pregunte de otra manera: entre lo que está él sintiendo, sobre todo entre esas cosas de las que no se atreve a hablar, ¿hay algo por lo que se sienta confundido? Me refiero a que se encuentra en una situación difícil, ¿no es así?

C: Por supuesto. Para él se trata de algo muy gordo.

T: Entonces deje de quitarle hierro. Parece estar solo, parece asustado, parece

triste, sus padres no le están dando muchas oportunidades para limitarse a ser un niño. Tiene que preocuparse de cosas por las que usted no querría que un niño tuviera jamás que preocuparse.

C: Las asumiría yo en su lugar, si pudiese [aceptación].

T: No puede. Él tiene que sentir lo que siente.

Esta última afirmación puede haber sido un error. Si el cliente realmente "las asumiera en su lugar", significando con ello que estaría dispuesto a hacer suyo todo lo que el niño siente, eso sería perfecto, porque se trata de una metáfora de aceptación. Al decir: "No puede", el terapeuta está tratando de llegar a la emoción primaria, pero habría sido más efectivo dejarse llevar por esa red relacional. Una respuesta del tipo: "Fantástico. Pero para poder hacer eso de verdad, tiene usted que asumirlos en su totalidad. ¿Qué sentimientos de él haría usted hasta tal punto suyos?", podría haber sido más apropiada. El cliente –tome de ello buena nota el lector– se ha apercibido del error contenido en la respuesta del médico.

C: Sí que puedo. Si pudieran transfundirme sus sentimientos, ¿no estaría dispuesto a asumirlos? [aceptación].

T: ¿Hay algo ahí que no estaría usted dispuesto a asumir?

C: No, porque son suyos, no míos. Y yo no soy responsable de ellos [yo conceptualizado].

T: Excepto que él es usted. Empecemos olvidándonos de "tener o no tener razón". Coja todo ese lenguaje literal en que tiene esto envuelto y empiece a prescindir de parte de él. Deje que hablen los sentimientos, por confusos, borrosos o difíciles de identificar que sean.

C: El adulto está mirando esos sentimientos y pensando: "Puaj, es asqueroso, no los quiero".

T: Exactamente. No los está teniendo usted, pero sí que está mirando al niño de nueve años. Si lo abrazásemos y nos lo pusiésemos en las rodillas, se fundiría con usted, porque no está ahí fuera; es parte de usted. Va usted a todas partes con él. Piense en lo que está haciendo cuando dice: "Puaj, no me gusta". Es como si directamente le estuviese diciendo: "Puaj, qué asco,

largo de aquí, no te quiero”. Me refiero a que este es el tipo de tratamiento que ha estado deparándose a sí mismo y a sus propios sentimientos.

C: Sin duda. Exactamente ese.

T: Es una autoagresión, ¿no es así?

C: Sin duda.

T: Bueno, ¿y por cuánto tiempo va esto a continuar así? ¿Qué grado de abusos y desatenciones y por cuánto tiempo?

C: Es como si uno de los dos fuese a morirse. O pierdes la cabeza o algo así. Porque no esté funcionando, eso no significa que yo no lo siga intentando [fusión, yo conceptualizado].

La respuesta tiene algo de espeluznante. Es el yo conceptualizado el que está hablando. El cliente percibe que abrirse a su sufrimiento interno y pasar página implicará el fin de su apego al relato de “quien yo soy”. Está barajando activamente la idea de que vale más seguir teniendo la “razón” y perder todo contacto con su propia experiencia que abrirse a esta y dejar de estar en lo cierto con respecto a su yo conceptualizado.

T: ¿Estaría dispuesto a abandonar la decisión que ha tomado de que su mente lógica es usted mismo, que ella es la forma básica en que se relaciona con todo, y que, si dejara de aferrarse a ella, estaría haciendo algo muy peligroso, tan peligroso que podría incluso llegar a morir?

C: Pero necesito otra cosa. No puedo prescindir de ella sin más. Si prescindo de mi mente lógica y afirmo que no soy ella, entonces, “¡ay!” [yo conceptualizado].

En otras palabras, con su apego, entre otras cosas, a la auto-conceptualización el cliente evita el sufrimiento anejo al hecho de asumir su pasado. Lo único que puede contrarrestar esto, de no poder hacerlo la autocompasión por sí sola, son los valores. El terapeuta se ha dado cuenta, y va a empezar a poner fin a la sesión incluso en ausencia de la tan esperada y profunda compasión por el sufrimiento que el cliente ha soportado. El terapeuta va a dejar al cliente con un ejercicio diseñado para reducir el apego al yo conceptualizado.

T: ¿Quién es usted?

C: Claro. Y mi intelecto vuelve inmediatamente después a hacer aparición y decir: "Bueno, eres la suma de muchas, muchísimas cosas [fusión]. No eres más que un ente orgánico que consume oxígeno y pena por abrirse camino en este absurdo planeta mientras te afanas por encontrarle un sentido a tu vida. Una solitaria gota de agua en el mar".

T: Bueno, dele las gracias a su mente por su aportación. ¿Está usted evitando algo? Dese cuenta de que hemos abandonado al niño de nueve años y a sus necesidades. Porque son demasiado perturbadoras, porque son demasiado algo.

C: Estoy pensando que esto se parece a estar a la orilla del río, y que está usted a punto de entrar en el agua. Hace que me sienta raro.

T: La cuestión es: ¿quién está al mando aquí? Esta vida, ¿de quién es a fin de cuentas?

C: ¿Qué es lo que hago? No puedo ver nada ahí con lo que responder a esa pregunta [fusión].

T: ¿Necesita responder?

C: Mi mente necesita imperiosamente una respuesta [fusión].

T: Invítela a que venga con nosotros; será bien recibida si nos acompaña. Si trata usted de responder, he ahí el truco, uno entre otros muchos, pero un buen truco mental después de todo. Si trata usted de responder, se le catapulta al mundo de contenidos, y ahí es justamente donde su mente se siente a sus anchas.

C: No puedo agarrarme a eso.

T: Yo tampoco. ¿Sería tan amable de hacer lo que voy a pedirle? Hemos podido percibir cómo un concepto de sí mismo se interponía en el camino que le llevaría realmente a pasar página. ¿Pondría por escrito esta lista: soy una persona que…?

C: Esa lista no tendría fin.

T: Bastaría con quince o veinte cosas, las más importantes, ¿de acuerdo?

C: De acuerdo.

T: Y después de que haya confeccionado esa lista y la hayamos echado un somero vistazo, añada a cada artículo de ella las características que se opondrían diametralmente a esas cualidades, y luego mire a ver si no sería capaz de encontrarlas en algún punto de su vida también. En algún punto. Mire a ver si no son también a veces verdaderas. Vale, pues, ahora tiene usted dos listas. La primera es la que ha defendido con su idea de usted mismo. Es lo que le dice su mente que es. La segunda podría ser también verdadera, algunas veces al menos. Ya lo veremos.

Comentario final

Aunque el terapeuta haya hecho un buen trabajo, evitando que el cliente se desviase del tema y manteniéndolo dentro de un espacio ACT, no puede decirse que el médico haya convertido sus ocasiones en goles dentro de esta sesión. El cliente continúa aún entrando y saliendo de los procesos ACT más importantes. Ha habido momentos en que parecía estar remando en la misma dirección que el terapeuta, pero al final no ha sido capaz de rodear la última boya.

La sesión es difícil de evaluar. Ha habido signos claros de progreso, pero no han terminado de atarse todos los cabos. En el noventa y nueve por ciento de las ocasiones, la compasión que a estas alturas de la terapia habría invadido a un cliente al confrontarse consigo mismo como un niño pequeño, habría hecho que todo el sistema saltara por los aires al ensayarse una aproximación como esta. Pero este cliente es muy poco flexible, y la elección verdaderamente clave no se ha llevado a cabo.

Dicha elección es la de aceptarse y amarse a sí mismo, y cesar de obstinarse en ser los únicos que tendríamos la razón y a quienes nuestros padres tendrían que pedir perdón, etc., para empezar por fin a convivir en buenos términos con nuestro pasado y nuestras reacciones programadas tal cual ellos son realmente. En la siguiente sesión el terapeuta va a volver a insistir en la cuestión de los valores, permitiéndonos así comprobar si van a ser posibles o no ulteriores progresos.

Figura 8.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

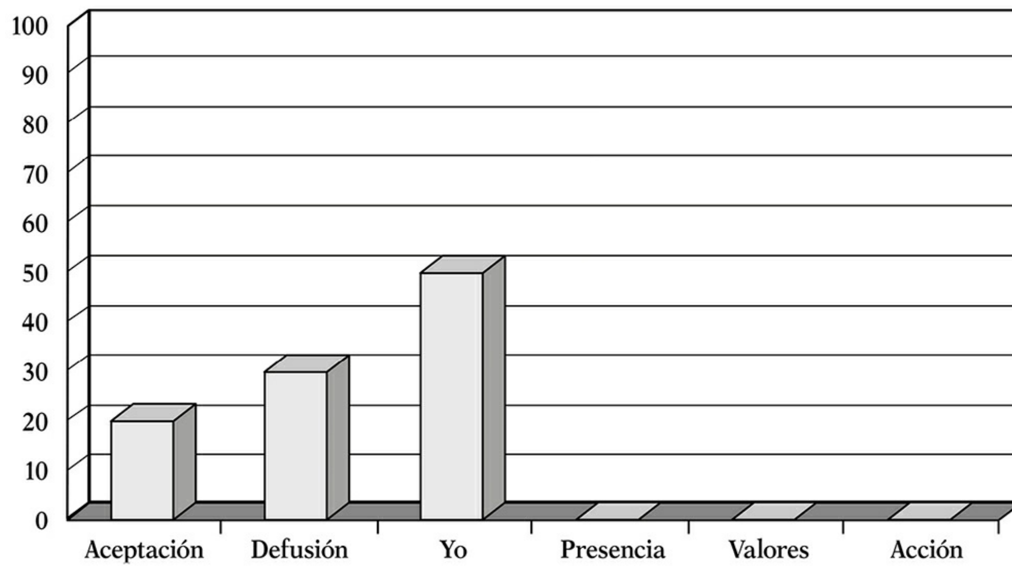
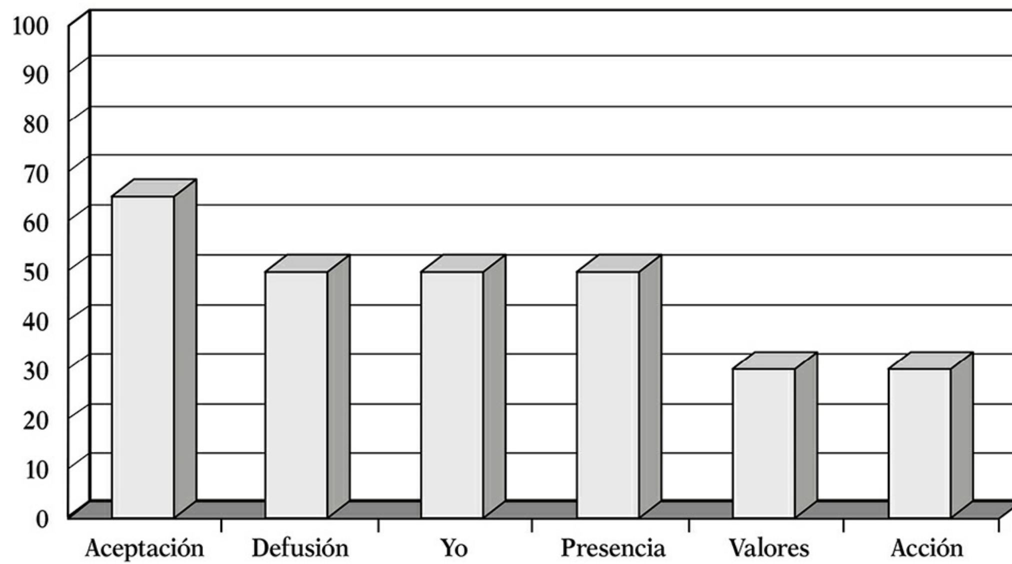


Figura 8.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



Elección de valores

La última sesión ha buscado eliminar esas barreras que obstaculizaban aún nuestro avance: el apego al yo conceptualizado, la contraposición entre razón y equivocación, y la evitación de un sufrimiento antiguo y poco menos que traumático. El terapeuta ha recurrido a una variante de un ejercicio aplicado ya con éxito en la quinta sesión (el ejercicio del niño pequeño). Pese a que podrían haberse realizado progresos, el cliente no se ha mostrado verdaderamente dispuesto a abordar una elección de gran importancia valiéndose de la metáfora del niño que está sufriendo. Del mismo modo que ha habido momentos en los que el cliente ha parecido mostrar un mayor nivel de aceptación y no se ha identificado con sus hechos internos, los ha habido también en que ha dado la sensación de estar fuertemente atrincherado en ellos.

La sexta sesión versó casi toda ella sobre la elección, cosa que por lo común antecede a la focalización de la atención en la cuestión de los valores. El terapeuta, en apariencia por creer que habría todavía que atender a otros procesos antes de empezar a trabajar en la cuestión recién mencionada, prefirió entonces dar antes un rodeo, pero, teniendo en cuenta el conflicto vivido al final de la sesión precedente, va ahora a situar de nuevo el centro de gravedad en la cuestión de los valores.

Sesión octava

T: Bueno, ¿qué tal todo?

C: Pues sin disfrutar demasiado de mi negocio últimamente, y teniendo también que vigilarme mientras estoy allí. Me he sentido como muy irritable, como pensando: "Necesito cambiar, necesito algo, necesito que me den una buena colleja".

T: Ya veo.

C: Pero tampoco creo que nada de eso vaya a ser suficiente. Creo que soy una persona que estará perpetuamente insatisfecha. Me siento menos deprimido que antes, pero aun así un poco cabreado.

No estamos seguros de cuál sería la función desempeñada por estas afirmaciones, pero en ellas parece traslucirse una evidente desorientación con respecto al rumbo que debería seguirse en la vida. La vida puede ser muy frustrante si nuestras obligaciones diarias no están relacionadas con actividades que nos parezcan poseer un sentido. Nuestra intuición nos dice que este cliente está listo para avanzar, lo que encaja en la agenda hacia la que el terapeuta parece que va a empezar a dirigirse.

T: ¿Ha observado si razón y equivocación han hecho aparición vinculados al hecho de sentirse cabreado?

C: La verdad es que no he ido bastante más allá de comprobar que seguirles los pasos por mucho tiempo a mis pensamientos es algo que me resulta incómodo [evitación]. En mi cabeza, además, todo acaba por mezclarse o hacer qué sé yo qué más [defusión].

T: "Seguirles los pasos a sus pensamientos". ¿Con eso quiere usted decir que…?

C: Que esta situación, o aquella persona, están equivocadas, que yo no me merezco algo así, que tengo que andar tras ello y que todo eso me resulta desagradable [evitación].

T: Vale, pues. Entonces, cuando se cabrea y se queda enganchado a algo,

¿con qué frecuencia aparecen razón y equivocación en esas situaciones?

C: Diría que no con tanta frecuencia. Normalmente, lo primero en venir es la autocrítica: "Lo estás haciendo otra vez; te estás equivocando" [evitación, fusión].

La respuesta sorprende porque la autocrítica es otra vez una cuestión de razón y equivocación a todas luces, y el cliente ha llegado incluso a decir "te estás equivocando" palabra por palabra. Hemos añadido "evitación" porque sus autocríticas están seguramente relacionadas con ella. Sospechamos que se critica a sí mismo porque está experimentando un sentimiento que cree no debería estar experimentando, como muy bien va a poner de manifiesto la reanudación de la conversación.

T: Eso también cuenta.

C: Ah, vale.

T: Vale. Bueno, hábleme del bucle de autocríticas. El que ha mencionado es el más común de todos. Deme otra vez una idea de su sabor. Empieza…

C: "Eres idiota. ¿Es que no sabes controlarte mejor? Esto no te lleva a ninguna parte"; y luego: "Ya estamos otra vez con lo de siempre" [evitación, aceptación; la primera en cuanto al contenido; la segunda, en cuanto al hecho de haber hablado de ello].

T: Eso es, eso es lo que suele pensar. ¿Hay algo más que pudiera hacer basándose en cosas que hayamos hecho aquí?

C: No se me ocurre ninguna [evitación, fusión].

T: Vale. Cuando está usted en mitad de esa espiral de reproches, ¿qué cree estar haciendo: mirar a ese proceso de autocríticas o hacer eso mismo desde él? Cuando está mirando desde esa actitud autocrítica y autoinculpatoria, ¿es esa la postura que predomina o lo normal es que sea usted capaz de observar cómo su mente se entrega a sus hábitos críticos? ¿Qué actitud adopta usted? ¿Sabe de qué le estoy hablando?

C: La verdad es que no.

T: ¿Está usted inmerso en sus pensamientos?

C: Sí.

Nuestra decepción es obvia. A estas alturas de la terapia no es normal que sigan viviéndose conflictos tan grandes con la atención consciente y la defusión. No obstante, si el lector pasara revista a las sesiones, se percataría de que en los primeros minutos de sus conversaciones con el terapeuta el cliente ha dado casi siempre muestras de un alto grado de fusión y evitación.

Cosas que importan y elección

La discusión de la elección cumple un par de funciones en ACT. En primer lugar, promueve la defusión. Ayuda a los clientes a experimentar que sus mentes no tienen todas las respuestas al porqué de sus actos, y que pueden tanto hacer caso de lo que sus mentes les dicen como lo contrario. Con la discusión de la elección lo que se busca es debilitarse a las fuerzas socio-verbales que más fuertemente atada mantienen la conducta a los pensamientos de la persona. En segundo lugar, la discusión de la elección posibilita que se haga un mejor seguimiento de los valores del cliente, cosa que está a su vez vinculada a la defusión, ya que el seguimiento de dichos valores implica un cierto nivel de defusión. La mente evaluativa se entrometerá en la vía que conduzca a un objetivo valioso debido a sus capacidades lógicas y de resolución de problemas. Tendrá siempre algo que decir sobre la estrategia que mejor se adecue a la situación, lo cual unas veces supondrá un obstáculo y otras será de utilidad, si bien nunca en toda ocasión. El terapeuta va ahora a trabajar con el cliente con el fin de ayudarle a elegir sus valores y obrar, a continuación, de conformidad con ellos aun en los casos en que su mente se esfuerce por impedírselo.

Antes de que se dé inicio al siguiente ejercicio, hemos pensado que no estaría de más decir alguna cosa sobre la función que se pretende que desempeñe. Ha sido tomado directamente en préstamo del movimiento de potencial humano, y hasta la fecha nada se ha escrito aún de él en textos ACT. Su centro de gravedad gira en torno a la elección y los valores, y al leerlo al lector le resultará liberador darse cuenta de que no tenemos ninguna necesidad de demostrar que una cosa sea "verdaderamente" importante para que nos preocupemos por ella, sino que solo tiene que serlo para la persona que así lo haga. Las convenciones

verbales, con todo, localizan esa importancia en los objetos y no en las personas que los consideran importantes, cosa que en ciertas ocasiones puede muy bien constituir un mecanismo social eficaz con el fin de impulsarse determinadas conductas –como, por ejemplo, al otorgarse valor a la vida humana al objeto de prevenirse delitos–, pero tiene asimismo como consecuencia que en ocasiones los valores sean el resultado de una imposición, y no de una elección libre, y que las personas nos sintamos más bien intimidados que motivados por ellos.

T: Me gustaría que mirásemos una cosa. ¿Se anima a un cambio de tercio?

C: Por supuesto que sí.

T: Imagínese que yo adoptara la actitud de pensar que nada en este mundo tiene en realidad ninguna importancia; ¿sería capaz de convencerme de lo contrario?

C: ¿Nada en absoluto de este mundo? ¿O habla usted en general?

T: En general.

C: Las cosas tienen importancia porque, de no tenerla, sería el caos.

T: ¿Y?

C: Y a la mayoría de la gente el caos le resulta molesto [evitación].

T: Puede ser. Pero sentirse a disgusto no tiene importancia.

C: Las cosas importan porque tiene usted la obligación de participar en la estructura de la sociedad.

T: Sí, eso dicen, pero demuéstreme usted que es así.

C: Bueno, eso nos reconduce a mi teoría sobre el caos: si no participa ni está de acuerdo con nada, entonces hay una falta de orden. Todo aquello de que los seres humanos dependemos en nuestra sociedad requiere una cooperación, y eso implica un cierto grado de compromiso, así como creer que las cosas importan, cumplir con nuestra parte y, aparte de eso, intervenir. Si eso no tuviera importancia, entonces estaría usted desligado de todo. Pero todos queremos mantenernos conectados con los demás y con el mundo, porque, en caso contrario, se volvería usted loco.

T: Bueno, admito que se trata de una idea interesante, pero me da igual; volverme loco tampoco es algo que me importe.

C: Venga hombre. Si cree que nada importa y esa es la postura que quiere adoptar, entonces nadie le dirigirá la palabra, así que tampoco eso tendría importancia a fin de cuentas.

T: Vale. ¿Admitiría que lo más probable es que no sea capaz de demostrar que hay algo por lo que todo el mundo tendría que preocuparse? [El terapeuta está tratando de ayudar al cliente a darse cuenta de que los valores, más bien que hechos, son ámbitos de la vida que se escogen. No tenemos por qué conceder valor a nada en concreto; elegimos aquello por lo que queremos preocuparnos].

C: Supongo que sí.

T: De acuerdo. Ahora ascienda un nuevo peldaño: imagínese que ve algo en el mundo que le parece injusto, o que le preocupa, o que le vuelve loco, o de lo que piense "esto es un mal negocio", o "esto está bien", o lo que fuere. Pero pongamos que sea malo. "Esto", sea ello lo que fuere –por ejemplo, una zona de densa población en la que se haya producido una inundación y hayan muerto un montón de personas– "es malo". Ahora piense en esa imagen y elimine de ella a todos los seres vivientes del planeta y del Universo. Lo único que queda son los destrozos sufridos por los edificios. No habiendo personas, ¿qué pasa con su importancia? ¿O piensa usted que a los edificios les importe lo que haya podido pasarles?

C: Lo que ha dicho es muy raro, pero supongo que entiendo lo que quiere decir.

T: Por tanto, la cuestión es esta: eso que importa, cuenta o tiene un valor, ¿está en el hecho?

C: No.

T: Entonces, ¿dónde está?

C: En la mente que lo contempla [defusión].

Esto está muy bien. Hay una más clara separación entre el cliente y sus pensamientos. Parece que el cliente está volviéndose más defusionado.

T: Vale. Normalmente hablamos como si la importancia estuviera en el objeto. Y en cuanto lo hacemos y pasa a estar ahí fuera, en el mundo, es como si el

objeto pasara a poseer esa propiedad.

C: Pero creo que se sobreentiende que me importa a mí.

T: Incluso para usted la dirección sigue ese rumbo: de él hacia usted. ¿No es más bien al revés, de usted hacia él? A fin de cuentas, ¿quién es aquí el que se está preocupando?

C: Yo me preocupo. Yo significo algo [yo conceptualizado].

T: "Eso me preocupa a mí"

C: Sí. La preocupación está en mí.

T: Y, así, esa preocupación se deposita en todo aquello a lo que conceda usted un valor. Lo cual es lo que lo humaniza y todo lo demás. Pero si toma usted el proceso de preocuparse por una cosa y de aquí lo pasa ahí fuera, ¿qué ocurre entonces? Ya sabe lo que pasa cuando está usted viendo la TV a las tres de la mañana y aparece en pantalla el desastre del mes solicitando una donación. Lo siguiente de que se da cuenta es de que está mirando al mando para cambiar de canal, pero con una difusa sensación de culpabilidad. Me atrevo a decir que no tira usted de su chequera cada vez que eso ocurre. Pero siente usted algo así como un "ay". Es deprimente. ¿Se ha descubierto alguna vez apagando el televisor?

C: Por supuesto que sí.

T: A lo que voy es a que, si la preocupación está toda ella ahí fuera en el mundo y nosotros nos sentimos poco menos que victimizados por ello, entonces es como si todas esas cosas fueran importantes en un sentido literal. Preocuparse, sin embargo, es más bien un verbo, hay aquí un "actuar", somos nosotros los que "importantizamos" las cosas. En circunstancias normales, jamás se expresaría usted en tales términos, más que nada por no parecer un pedante, pero de tener que expresarnos con absoluta precisión, en realidad hay que decir que somos nosotros quienes nos preocupamos por las cosas, actuamos en consecuencia y las valoramos e "importantizamos".

C: Por supuesto.

T: Vale. Por tanto, si se imagina usted un mundo en el que no hay ni bien ni mal en un sentido objetivo, puede usted conceder valor a cualquier cosa que

elija. Y si no le concede usted valor a una cosa, pues entonces no se lo concede. ¿Qué pasa si conceder valor es algo que usted hace y no algo que se le hace a usted, y qué pasa si es usted libre para hacer lo que quiera? ¿Qué pasa si no hay ahí fuera un reglamento objetivo que diga: "Estas son las cosas por las que tienes que preocuparte, y, de no hacerlo, serás una mala persona"? Bueno, pues que entonces la única cuestión sería: ¿por qué cosas elegiría preocuparse? Si hubiera una elección, ¿a qué elegiría concederle un valor? Si la elección fuese libre –si pudiera usted elegir tanto preocuparse como no hacerlo–, ¿de qué querría preocuparse?

Esta última intervención pone de manifiesto la actitud defusionada en que pueden tener su origen los valores. El terapeuta está diciendo que el cliente es libre para preocuparse por lo que él prefiera. A menudo, el mundo parece estar dictándonos por qué cosas tenemos en concreto que preocuparnos, pero esas cosas pueden no coincidir con las que le importan a un cliente. Es muy probable que el cliente que ahora nos ocupa conceda valor a cosas a las que concedan también valor otros miembros de su grupo social, pero las investigaciones realizadas muestran que el hecho de que concedamos valor a las cosas por esperar los demás que así lo hagamos no constituye una herramienta en exceso adecuada para modificar conductas.

C: Bueno, quiero preocuparme por mi negocio, pero me descubro a mí mismo preocupándome en exceso por él [valores].

T: Imagínese que preocuparse sea una elección.

C: Entiendo que lo es realmente, pero no parezco ser capaz de controlar sus aspectos cuantitativos [evitación].

T: Tal vez no sea solo una cuestión de cantidad. Podría ser –hablemos ahora de ello, no lo dejemos para otro día–, podría ser que haya hecho usted un trato en el que dejó fuera de consideración su preocupación y que lo haya olvidado, y ahora esta vuelve a presentarse ante usted. El hecho de que se preocupe requiere atención, porque no puede permitírsele que siga así, como si se estuviera violentando a la realidad en alguna manera. Aquí tiene lugar algo así como un truco. La "importancia" pasa a estar ahí fuera, en el mundo; y entonces es como si yo estuviera sentado en la silla y la luz

estuviera encendida, y eso fuera “importante”. Es ese nivel de realidad. Mire, es como si la importancia de todas las cosas se convirtiese en un hecho. Ahí no queda nada en absoluto de mi elección. Y si es importante y no se le presta la debida atención, es como si estuviera violándose alguna ley de la naturaleza. Eso por un lado. Por otro, me gustaría saber qué es lo que está usted eligiendo realmente, pongamos por caso, en lo de sus autocríticas; desandemos todo el camino hasta ese punto. Surge el pensamiento de que “estás siendo malo; no lo has hecho bien. ¿Se puede saber lo que te pasa?; ¿por qué te pones así?”, o lo que sea, ¿no es cierto? La cadena de reproches habitual. Bueno, eso es algo automático; no puede usted pararlo. Hay un hábito mental que es histórico, y todas las criaturas verbales lo ponen en práctica. Jamás me he encontrado con alguien que pudiera parar por completo sus autocríticas. ¿Usted sí?

C: No.

Valores

T: No creo que sea posible acabar con las críticas, eso por un lado. Pero, por otro, ahí hay una elección. Usted elige preocuparse por algo. Lo sé por la manera en la que habla de ello. Si pudiera atrapar esa acción de un microsegundo de duración, dispondría de esa diminuta ventanilla en la que podría hacer algo. Una vez de que está dentro, hay un tren sobre raíles –que usted lo pasa muy mal intentando parar–. Pero está esa ventanita que usted tiene, en la que, si puede realmente hacer que vaya más despacio, podríamos tal vez atraparlo. Por tanto, haga que vaya más despacio. Nos encontramos en la siguiente situación. Se supone que se “preocupa en exceso por su negocio”. Veamos si es así. ¿Qué está proporcionándole su mente? Piense en una de sus crisis. Le están cabreando y se pone usted hecho una furia; pasemos de nuevo por ello, pero esta vez intentando ralentizarlo.

C: Madre mía, critico a ese empleado porque se olvidó de poner en marcha aquella máquina en el almacén general al llegar esa mañana. No piensa. Le da todo igual porque el almacén no es suyo, porque el negocio no es suyo [fusión, no presencia].

El cliente se altera cada vez que habla de ese empleado. No está a la conversación, sino a lo que su cabeza está pensando del empleado.

T: Por tanto, lo primero de todo fue que reparó usted en una serie de cosas que estaban ocurriendo a su alrededor y tuvo una serie de ocurrencias en relación con ellas. Y ahí, en alguna parte, hay un juicio sobre lo que debería él hacer, etc. Y ahí, en alguna parte, al alterarse usted, ¿qué es lo que de hecho le preocupa?

C: Controlar yo la situación [evitación, aceptación; evitación en cuanto al contenido, pero aceptación en ese mismo momento porque está hablando abiertamente de ello].

T: Estupendo. Suena apropiado. Muy bien.

C: Y no es lo que esté ocurriendo. Es el que "se me vaya de las manos". Eso es lo que odio [aceptación].

Es este un fantástico ejemplo del modo en que cabe hacer uso de una respuesta para ilustrar un concreto proceso dentro de una serie de procesos ACT. La respuesta del cliente muestra niveles elevados de fusión y falta de presencia, pero el terapeuta se vale de eso mismo para ilustrar a qué concede el cliente verdadera importancia en términos de valor. El terapeuta muestra que el cliente está concediendo un mayor valor al hecho de controlar sus emociones y pensamientos que a otras actividades. Para él eso es importante en términos de calidad de vida.

Cumple hacer notar también que el cliente se mueve ahora con mucha más fluidez que antes en los procesos ACT. Habla de sus reflexiones como un proceso y le lleva menos tiempo poner nombre a lo que está ocurriendo en su cabeza. Todos ellos son signos positivos.

T: Y sabe usted algo de su pasado, de por qué reviste eso importancia. Le viene de familia, por desgracia tuvo usted a quien salir. Querer tener el control, en cambio, es algo mucho más seguro. He aquí mi pregunta: ¿tiene que elegir preocuparse por tenerlo todo bajo control? A este lado hay un refresco de cola, a este otro uno de jengibre, ¿qué va a hacer? No era solamente el hecho objetivo de que "él sea un imbécil" y de que esto sea

"injusto", etc. Puede usted elegir cómo comportarse. En cuanto lo exterioriza, pasa a estar oprimido por ello, victimizado por ello, a sentir como si no cupiera elegir. Como si el trabajo fuera una pesadez, y entrar allí fuera una pesadez, y el entero asunto fuera una pesadez, y los empleados no estuviesen comportándose como deberían, y fuese usted una víctima, y no se mereciese usted esto, y no se debiera permitir que algo así ocurriese, y sin embargo lo hiciese, etc., etc. ¿No es así? Por tanto, si empezamos por ver lo que es este proceso, vemos que se trata de una ilusión. No es nada que esté ocurriendo en el mundo externo; ocurre en lo que nosotros hacemos. Damos el paso, y, encima, eso mismo es ya una elección.

C: Es tan inconsciente y automático. No lo veo ni venir [aceptación].

T: Precisamente.

C: Quiero decir que hace clic; sé que va de observable a interiorizado, pero normalmente sin que no me dé ni cuenta. No puedo ralentizarlo; no tengo ni la menor idea de que esté sucediendo [aceptación].

T: Vayamos a lo de tener el control. Si se preocupa usted por tener el control, ¿cuál es ahí su objetivo? ¿Qué está intentando hacer?

C: Proteger [aceptación].

T: Exactamente. ¿Qué está tratando de proteger?

C: A mí mismo [yo conceptualizado].

T: ¿De verdad?

C: Por supuesto.

T: Veamos si es así realmente. Si dejase de preocuparse por ello, ¿dónde pasaría a encontrarse? Si dejase de preocuparse por tener el control, pero siguiese preocupándose por defenderse, ¿qué ocurriría? Aquí no estamos hablando de una situación que entrañe ningún peligro físico; no hablamos de algo así como una destrucción física, aunque en su mente, cuando lo aprendió, eso es probablemente lo que pensó que estaba ocurriendo. Uno de los motivos por los que es tan poderoso es porque parte de este asunto se remonta probablemente a sus años infantiles. Parece como si fuese una cuestión de supervivencia, aunque no racionalmente, sino emocionalmente. Por tanto, ¿qué pasaría si se olvidase de ello? Ha dicho que estaba

protegiéndose a sí mismo. ¿Quién es ese "yo" al que está protegiendo?

C: Es el "yo" que no está seguro ni de quién soy ni de lo que sé o dejo de saber [aceptación].

T: Fabuloso. Yo lo expresaría de esta manera: si dejase usted de tener por completo el control, se producirían cosas diversas. Sentiría cosas que no le gusta tener que sentir.

C: Sí señor.

T: Y la forma en que lo ve su mente es que esa situación entrañaría poco menos que un peligro de muerte. Usted "se" protege protegiéndose a sí mismo de las cosas que alberga en su interior. Piense en ello. Si abandona usted el control, ¿qué es lo que aparecerá? Cosas que están dentro de usted, ¿no? No estoy hablando de monstruos de carne y hueso que vayan a venir a devorarlo miembro a miembro. Hablamos de los monstruos que están ya sentados en el autobús. ¿No es cierto?

C: Sin duda alguna.

T: Vale. Por tanto, ¿podemos decir que se defiende usted de emociones, pensamientos, recuerdos y sensaciones que están ya dentro de usted?

C: Vale. Lo veo.

Definiendo valores

T: Por tanto, ¿quién es ese "yo" al que está protegiendo? Está usted protegiéndose de usted. ¿Es que acaso es usted su propio enemigo? ¿Lo es su pasado? Está todo eso que es parte de mi pasado, ¿y es mi enemigo? ¿Lo son entonces mis propios sentimientos, mis propios recuerdos, mis propios deseos, apetencias, impulsos, planes, propósitos y pensamientos? Y si eso es así, ¿a qué lugar en que se encontrase a salvo podría usted huir entonces? Tendría que hacerse algo así como una lobotomía para poder eliminar su pasado. El tiempo corre en una única dirección, no en dos. ¿Me sigue? Volvamos, pues, a lo que quiere realmente. Está lo de ese microsegundo –cuando emerge el pensamiento habitual y se absorbe usted en él por completo–. Pero entre medias sucede otra cosa. Elige usted. Lo único que quiero es que vea que se trata de una elección libre. Lo cual significa que no

está obligado a hacerla. No tiene por qué optar habitualmente por ella. Si fuera una elección libre, ¿cuál sería? ¿Con qué fin ha venido de verdad usted aquí? ¿Qué es lo que de verdad quiere? Permítame expresarlo de otra manera: de pensar en personas ya fallecidas a las que contemple con admiración, la mayor parte de lo que sabe usted de ellas no tiene nada que ver con los bienes que poseyeron ni con aspectos ni detalles concretos de sus circunstancias, sino con lo que ellas representaron, ¿no es así?

C: Por supuesto.

Aceptación y valores son ahora el argumento principal. El terapeuta está animando al cliente a que opte por obrar con arreglo a sus valores antes que por controlar ciertos hechos internos. La mayoría de las veces, sus esfuerzos por controlar ese tipo de hechos enajenan a las personas con respecto a sus valores. De poder realizarse esta distinción, ello puede alterar las propiedades funcionales de ambos hechos: controlar hechos internos se vuelve cada vez más displacentero; y obrar de conformidad con los propios valores, cada vez más gratificante.

T: Así, pues, eso es lo que de verdad está detrás, el camino que siguieron, y lo que mantuvo todo eso en pie, sus valores –"lo que fueron realmente", como solemos decir a veces para expresar eso mismo–. No en un sentido superficial, sino en un sentido profundo. Eso en lo que de verdad creyeron. Pues bien, si tratase de expresar eso mismo en lo que a usted hace, ¿qué es lo que quisiera que se dijese de su persona después de su muerte? Es como si fuera a grabar su propio epitafio en su tumba y pudiera expresarse como más le gustase, y lo que fuese a escribir fuera lo que usted representaba, aquello en lo que de verdad creyó, sus auténticos valores. Y como puede elegir, ya no es lo que ha estado haciendo hasta ahora. Es usted libre. Puede escribir lo que quiera, y vivir de verdad con arreglo a ello. ¿Qué quiere que ponga ahí? No se apresure… Tómese tiempo para pensarlo. "Aquí yace fulano… él…".

C: … encontró finalmente la sabiduría.

T: De acuerdo. Estupendo. ¿Y "estuvo en todo momento preocupado por tenerlo todo bajo control durante el camino"?

C: No. Pero, por otro lado, ¡sí! Porque tienes que andar ese camino para poder llegar hasta allí.

T: [Pausa] De acuerdo, pues. Bien. Vale. Estupendo. Sin duda. El camino que le libera es el camino en el que podrá llegar a conocer el precio a pagar por no seguirlo.

C: He ido llegando a saber cada vez más cosas.

T: Magnífico. ¿Significa eso que todas esas malas pasadas que ha tenido que vivir y todas las canalladas que le han hecho algunas personas acabarían por integrarse en eso que le parece lo más valioso?

C: Supongo que, siguiendo una vía un poco tortuosa, así es [aceptación, defusión, yo como contexto].

T: Bien. Pero a eso se debe en parte que lo de razón y equivocación compita con la vitalidad. Para moverse libremente, tiene que dejarse de tener todas esas cosas tan bien amarradas. No le estoy diciendo que se olvide de ello –pensando algo así como "oh, estuvieron bien"–, sino que se libere de esa obsesión con ellas que le ha impedido vivir hasta ahora. Aun su sufrimiento es parte de su sabiduría.

C: Hasta hace poco, no he estado preparado para liberarme.

Es esta una forma muy valiente de expresarlo porque significa que está a punto de hacerlo, de liberarse, los ojos puestos ya en el precipicio.

T: Echémosles un vistazo ahora a las demás cosas que mantienen ese sistema en pie. ¿Hizo el ejercicio?

El terapeuta se refiere ahora a las tareas que el cliente debía realizar en su domicilio entre las dos últimas sesiones.

C: Ah, ese, sí, sí, sí. Fue raro. Lo soy todo –soy todas las cosas y todo–. Algunas de las cosas que figuran en la lista no me gustan. Me cansa pensar en ello [yo como contexto, evitación].

T: Vale. Ponga también eso en la lista. Soy una persona a la que no le gusta pensar en la lista. Por supuesto, lo contrario también es cierto. Hizo usted el ejercicio. Soy una persona que quiere pensar en la lista.

C: Bueno, cuando repaso la lista, y no puedo, quiero decir, tengo el pensamiento: "¿Soy digno de algo? ¿Valgo para algo?". Si lo soy todo, si soy cualquier cosa, si soy como todo el mundo, entonces, ¿quién soy? [defusión, falta de valores claros; el yo es ambivalente –tanto yo como contexto como yo conceptualizado–].

Son muchos los procesos ACT aquí activos, y el lector tendría poco menos que acotar los dos extremos de casi cualquier cosa. Hay un conflicto con la defusión en tanto que el cliente apenas percibe que él mismo y sus pensamientos sean dos cosas independientes. Y si es lo que piensa, será difícil que adopte conductas que diverjan de sus pensamientos y sentimientos. Necesita ser más consciente de la separación. Por otro lado, percibe a la vez ese mismo proceso como un pensamiento. Y podría también reconocérsele un elevado nivel de yo conceptualizado, aunque el hecho mismo de que esté alterado implica que ha captado la naturaleza "todo/nada" del yo como contexto. Su nivel de evitación, por último, sería elevado también, porque, a la vez que está luchando contra la incertidumbre, está inmerso en ella.

T: Estupendo.

C: ¿Soy o no soy una buena persona? ¿O no soy nada? Quiero llegar a una conclusión. Quiero saber que soy bueno [yo conceptualizado].

T: Y, al decir eso, al aflorar esa ideíta, ¿quién era el ser humano que era consciente de lo que acababa usted de pensar en su interior? ¿Hay una parte de usted que sea consciente de lo que acaba de pensar, que sepa lo que acaba de decir?

C: Sí. Tengo la sensación de que todo en mí es consciente de ello.

Realizando una elección

En la intensidad de este último intercambio de pareceres se advierte que puede avecinarse un cambio. El terapeuta va a intentar superar el último obstáculo y provocar una elección.

T: ¿Y esa conclusión es usted en su globalidad quien la necesita? Al decir usted: "Si lo dejo, si soy todas esas cosas, entonces no soy nada –¿quién soy

yo?–", es como si tuviera usted que ser una cosa, una cosa con un nombre definido, caracterizada, descrita, singularizada. Excepto que si examina el asunto de un modo imparcial, hay partes de usted que da igual qué cualidades emplee: la contraparte está también ahí. Esa era la tarea que le señalé, hasta cierto punto. A donde trato de ir a parar es a que tiene usted la sensación de estar perdiendo su identidad cuando se mete en este tipo de cosas. Por mi parte, creo que así ha de ser, pero con eso no me refiero a que se vuelva usted loco. Me refiero a que renuncie a ese apego. El lugar en el que todo esto guarda relación con algo que tiene un sentido es cuando se pregunta usted: "¿A qué concedes valor? ¿Qué es lo esencial para ti?". Permítame decirlo de otro modo. Las elecciones son como presupuestos. No tienen justificación. No son lo que son "debido a una razón". Son el punto de partida. Empezaba usted en cierto modo con una elección: que tiene usted que tener el control. Eso es un presupuesto, ¿no es cierto?

C: Hummm.

T: Tiene miedo de que, si renuncia a eso, va a abandonarse a sí mismo. Y en cierto sentido eso es precisamente lo que ocurriría. Pero no se abandonaría a sí mismo; lo único que abandonaría es su apego a ciertas cualidades, a su pasado. Presumo que sufre usted, porque de lo contrario no estaría aquí. Lo oculta muy bien, en realidad mejor que casi todo el mundo. Me refiero a que entra por esa puerta y me da muy poco con lo que trabajar. Muchas veces, casi me pide que presuponga que en realidad todo marcha estupendamente, poco menos que a las mil maravillas. Pero yo creo que tiene usted la sensación de que las cosas no pueden seguir como hasta ahora. Algo no va bien. Hay algo que le impide ser la persona que realmente quiere ser.

C: Eso está claro.

T: Vale, cuando le propongo que elija y usted dice: "Esto, porque me resulta familiar, porque me ofrece seguridad", ¿qué pasa si eso fuera justamente una de esas cosas en las que tiene su sufrimiento su origen? ¿Cuánto sufre usted?

C: Mucho [aceptación].

T: Su dolor es nuestro aliado, porque es como una especie de salto hacia lo desconocido. ¿Cómo podría hacer algo diferente si resulta que no tiene usted

ni idea de adónde va? El lugar en el que está tiene para usted que ser causa de un cierto sufrimiento. Por tanto, ¿cuál es el precio? ¿Cuánto está usted dispuesto a pagar? ¿Qué le merecería la pena? Imagínese que para tener el control tenga que invertir el 90% de su vitalidad? ¿Seguiría mereciendo la pena?

C: A un nivel visceral, tengo la sensación de estar al borde… En realidad, ni siquiera sé de qué estoy hablando, es solo que… hay como un gran algo [defusión].

T: Lo sé. Yo también lo percibo. Si se atreve con ello, confíe en su instinto, pero no con el fin de perder el juicio, sino con el de ganar eso a lo que concede verdadero valor, eso en lo que cree realmente. ¿Es esto lo que quiere que figure en su tumba: "Llevó una vida de perros tratando de tenerlo todo bajo control"? ¿De qué se está defendiendo? ¿Y qué precio está dispuesto a pagar? Puede seguir como hasta ahora, puede seguir así todo lo que le queda de vida, pero no sin pagar un precio. Lo que llama usted "depresión" no es más que otra expresión de lo mismo. Mire a ver si no es verdad: depresión es una parte de lo que siente cuando está esforzándose por no permitirse sentir todo lo que realmente siente. Y ese es un lugar muy desagradable en el que estar; es usted como un agujero en la tierra. Deprimido. Angustiado. ¿Puede ser que eso sea una parte del precio que está pagando? Es usted todo un tío. Eso no tengo más remedio que admitirlo. Tiene una mente de acero. Muy potente, perfectamente adiestrada. Tan perseverante que hasta usted mismo tiene que admirarla.

C: Me siento frustrado, y a la vez intrigado por esa idea de que existe ese intervalo de un segundo, esa ventana, en la que es posible elegir quedarse con lo que de verdad importa, sea ello lo que fuere. [Pausa] No tengo ni idea de a qué se refiere, y eso me cabrea [defusión].

T: Bien. Basculo de aquí para allá porque no quiero proporcionarle a su mente un asidero lógico. Y no quiero dárselo porque no puede usted fiarse de ella. Es un artilugio muy bien diseñado. Y parte de ella es muy cómoda porque le ha dado mucho. En cierto modo ha sido tan buena compañera y amiga que tenemos que esquivarla dando un rodeo, como en cierto modo estamos haciendo ahora. Es lo que decía usted antes: "Tengo la sensación de estar al

borde, y ni siquiera sé qué borde es ese en el que me encuentro", ¿no es cierto? Lo cual es probablemente una buena cosa, porque si lo supiera, eso significaría que habría vuelto usted a hacer pie en el aparato mental, y, en cuanto este entendiese el sistema, ya no le permitiría hacer nada más. Porque su mente piensa que está tratando de protegerlo porque usted mismo se lo dijo hace ya mucho tiempo: "Esto soy yo; protégeme". Ha echado usted mano de ese mecanismo primitivo de supervivencia y ha enganchado esa delgada capa cortical de habilidades verbales a un concepto de lo que usted es, de lo que su vida y sus necesidades son. Ahora tiene millones de años de evaluación y supervivencia protegiéndole, pero no a usted, sino a la idea de usted –que tiene que ser usted de una determinada manera, que no puede permitirse ciertos sentimientos, que hay sitios a los que no puede ir–, atributos nada más. Esas contraposiciones las hizo usted en sus tareas para casa. Cada uno de los opuestos de un par es verdadero, pero parte de ellos no puede usted explorarlos, palparlos ni reconocerlos. Y su mente cree que está tratando de protegerle porque se cree que ella misma es usted.

Volveremos sobre lo de tratar de tener el control de las situaciones, el control de las emociones, el control de su mente. Hay aquí una posibilidad, de estar usted dispuesto a examinarla. Esta ventanita de aquí guarda relación con lo que nos proponemos. ¿Qué finalidad tenía lo que ha estado haciendo? ¿Tiene que importarle tanto lo de "tener el control"? Es una opción: ¿tiene usted que elegirla? Ahora míreme; si me dice: "Vale, lo veo. Hay una elección aquí. Sé que las elecciones que hacemos tienen consecuencias. Sé que ese es el lado que he elegido, y que sus consecuencias son las que he estado experimentando. Sé en qué se traducen en mi vida. Es esto. Estas son las consecuencias. Y ahora, sabiendo todo eso, sin más historias, sin recurrir ya a más disfraces ni justificaciones, déjeme decirle que eso es precisamente lo que elijo: lo que me importa, lo que de verdad me importa, es tener el control"; pues bueno, si es así, en ese caso ya no me queda nada más que aplaudirle y decir: "Estupendo. Créame usted también a mí cuando le digo que espero y deseo que de aquí en adelante todo le vaya de fábula". Aquí no hay reglas. Su decisión no tiene por qué ser otra. Es solo que están sucediendo dos cosas; que viene usted

aquí, se gasta su dinero y me dice con gestos: "Estoy sufriendo", y que entonces yo le digo: "Veamos qué se puede hacer", y usted me responde: "Quiero seguir como hasta ahora". Sé que eso es lo que quiere, y, en palabras, está usted diciendo: "Eso es lo que elijo", ¿no es así? Y yo sé que ha estado usted eligiéndolo.

C: Muéstreme algo mejor [fusión].

T: Dele las gracias a su mente por su intervención; ha estado muy bien. Por eso es el sufrimiento tan importante –lo único que yo puedo hacer es mostrarle lo que hay–. Y hago eso poniéndole delante un espejo. Imagínese que estuviera en un avión y tuviera puesto un paracaídas, y el avión empezara a incendiarse y estuviera usted en la puerta, conmigo diciéndole: "Puede seguir aquí o saltar". Y que entonces me dijese usted: "Demuéstreme que todo irá bien si salto". Y que entonces yo le dijese: "No sé si será así, pero lo que sí puedo demostrarle es que no le irá nada bien si no lo hace. Saltar también puede salirle fatal. El paracaídas podría no abrirse". He aquí, pues, la razón de que su sufrimiento sea su aliado: no hay otra razón por la que hacerlo.

C: ¿Hacer qué?

T: Dar un giro. Hacer un paréntesis. Elegir. ¿Qué es lo que realmente quiere hacer en su vida? Examine lo que ha estado haciendo hasta ahora en términos de finalidad y mire a ver si esa finalidad está al servicio de lo que verdaderamente le importa.

C: No sé si puedo. Me gustaría intentarlo. Pero no sé si puedo [evitación].

T: Es usted una persona a la puerta de ese avión en llamas, diciendo: "No sé si puedo hacer esto".

C: No estoy acostumbrado a hacer elecciones que no sé qué consecuencias tendrán [fusión].

T: Sí. La cosa no es fácil. ¡Qué fastidio que tengan que ser así! Pero, ¿sabe qué? A fuerza de cavar y sacar tierra –¡chas!…sturrrrp, ¡chas! … sturrrrp, ¡chas! … sturrrrp–, el agujero se hace cada vez más profundo. ¿Parará usted? ¿Y hará algo diferente? No lo sé. ¡Chas! … sturrrrp, ¡chas! … sturrrrp, ¡chas! … sturrrrp, el agujero se hace cada vez más profundo. ¿Parará usted?

Su experiencia le está diciendo algo.

C: Pararé si puedo. ¿Vale con eso? Soy consciente de que quiero tener el control y de estar tratando de tener el control, pero no sé exactamente cómo parar de hacerlo.

T: [Imita el ruido que hace un avión].

C: No voy a permitir que toda mi vida gire en torno a tener el control de mis emociones [valores].

T: [Larga pausa] Vale. ¿Y entonces, qué? ¿Qué camino va a seguir?

C: Quiero ser fiel a mí mismo, sincero conmigo mismo. Quiero cambiar. Quiero vivir. Aunque no sepa muy bien en qué consista nada de eso [todos los procesos: flexibilidad psicológica].

T: Su mente pensará que se va a morir si lo hace. Va a pensar que se morirá. ¿Puede percibir la resistencia?

C: Ya lo creo que sí.

T: [Larga pausa] Tengo la sensación de que tendría que ponerle algo así como el broche final a esto. No sé si voy a poder.

C: Querrá que le dé vueltas a alguna cosa, diría yo.

T: Vale. En los ámbitos más importantes de su vida me gustaría que examinase qué es lo que realmente quiere. Solo entre usted y usted. Tenemos para ello algunos formularios que luego le pasaré. Con esos ámbitos me refiero a cosas como profesión, vida familiar, relaciones íntimas, salud y deporte, espiritualidad, educación, economía y ocio. Hágase en ellos la pregunta del epitafio. Haga también un sitio a réplicas, observaciones cínicas y demás. Conteste como si se tratara realmente de una opción, es decir, como si pudiese creer realmente en algo, aunque teniendo en cuenta que tal vez le resulte un poco difícil hacerlo, porque, siempre que nos damos cuenta de que hay cosas que verdaderamente nos preocupan, nos sentimos un tanto vulnerables.

C: Eso es verdad. Cuando menos sentimos siempre una cierta vulnerabilidad.

T: ¿Una cierta vulnerabilidad o mucha? Creo que a veces eso es lo que ha sido objeto de tanta protección: la vulnerabilidad de la preocupación. Porque uno

empieza a sufrir tan pronto como sabe que quiere algo, que se preocupa por algo. Por ello, le pediría que pensase en todo eso sin a la vez ponerse a luchar con ello. Trate realmente de permitirse conectar con lo que le preocupa. Puede preocuparse por lo que quiera, pero asegúrese de que haya un sentido de elección en esos dominios.

C: Lo pillo.

T: ¿Hemos hecho nuestro trabajo?

C: Ya lo creo que sí.

Comentario final

El final de esta sesión ha estado cerca de poseer un sentido apostólico que tal vez no haya sido del agrado de todos los lectores, pero ha ayudado al cliente a salvar un difícil obstáculo. Habida cuenta de lo extraordinariamente activo del papel asumido por el terapeuta, que observásemos una reacción a la contra por parte del cliente en la próxima sesión no tendría nada de extraño. Con todo, el baile parece haber sido eficaz en este punto. Se ha hecho una elección. De persistir esta en pie, se tendrá en ella una base desde la que llevarse a cabo el resto del trabajo.

Figura 9.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

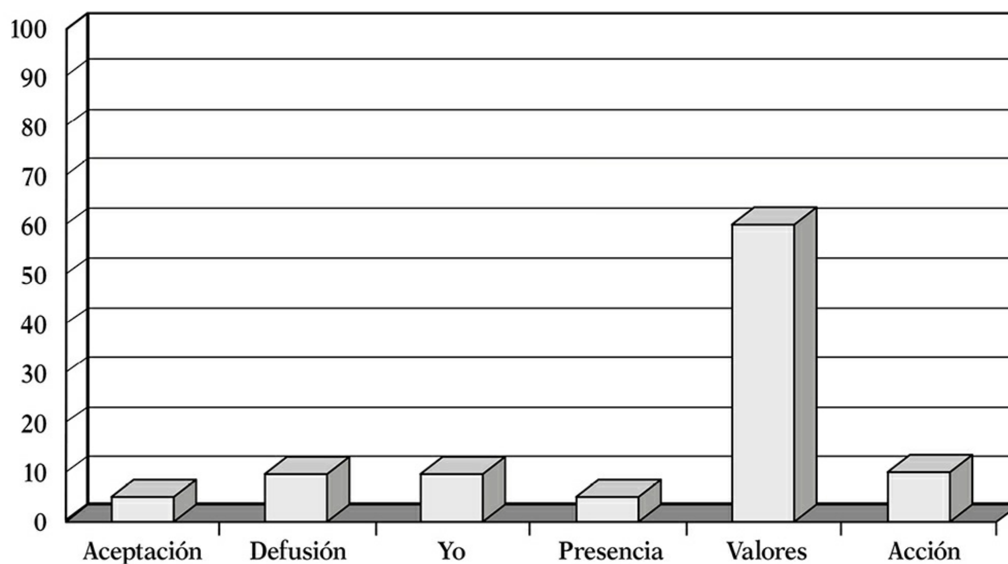
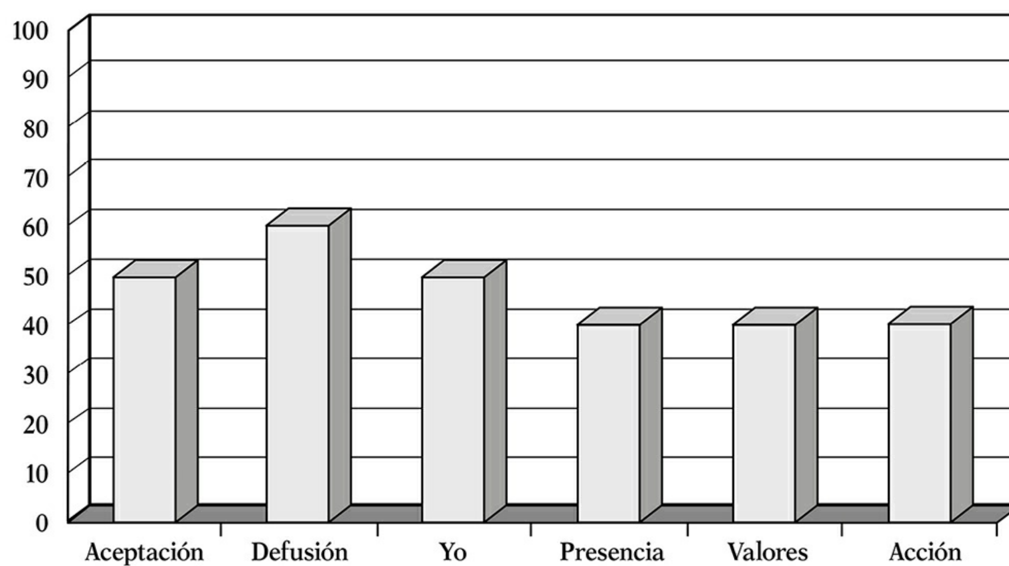


Figura 9.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



10

Valores, defusión y vuelta al comienzo

La última sesión ha puesto de manifiesto que el cliente se mueve ya con fluidez en una gran parte de los procesos ACT: aceptación, defusión y yo como contexto. Queda aún trabajo por hacer en la cuestión de los valores y la toma de más amplios compromisos conductuales ligados a valores, aunque el cliente ha hecho ya algunos progresos en este ámbito durante la última sesión. La actual va a centrarse en la selección de valores más amplios que puedan regir la conducta del cliente en el futuro, fin con el cual la toma de este tipo de compromisos debe forzosamente hacerse desde una actitud defusionada, que es justamente lo que va a constituir el principal escollo de la sesión. Aunque el grado de fusión del cliente haya ido disminuyendo con el paso del tiempo, lo más probable es que esta no vaya aún a dejar de suponer un obstáculo. Del nivel por ella poseído podremos hacernos una idea al comprobar la respuesta del cliente a las tareas que el terapeuta le indicó que llevara a cabo en su domicilio al concluir la sesión precedente. Si las direcciones elegidas le dan al terapeuta la impresión de ser sinceras (es decir, de ser ellas lo que el cliente habría elegido sin interponerse su mente en su camino), será ello un indicio de que la fusión ha disminuido. En cambio, si la impresión que se llevase el terapeuta fuera la de que esas elecciones responden a la presión social (es decir, de ser ellas lo que otras personas piensan que debería el cliente llevar a cabo o lo que los padres de este habrían querido que hiciese), ello indicaría que quedaría aún trabajo de defusión por hacer. Comprobemos, pues, qué es lo que ha ocurrido.

Sesión novena

T: Bueno, ¿ha pensado en lo que le dije?

C: Ya lo creo que lo he hecho.

T: Cuénteme qué ocurrió mientras lo hizo.

C: He trabajado en la tarea que me propuso [definir sus valores en una serie de ámbitos vitales tales como profesión, vida familiar, relaciones íntimas, salud y deporte, espiritualidad, educación, economía y ocio]. Mi reacción fue: "Esto va a poner de manifiesto en qué cosas he fallado". Sé que hay un montón de cosas en mi vida que dejan bastante que desear, y en cierto modo me estoy dando cuenta de que esa sería la razón por la que estoy aquí –o igual no la única razón, pero sí una de las más importantes– [valores, defusión].

T: Estupendo.

C: Soy muy crítico conmigo mismo. Me descubro tratando de controlarme a mí mismo al hacer un ejercicio como este. Me digo: "Tú trata de hacerlo lo mejor que puedas y no te agobies". Creo que me angustiaba la posibilidad de descubrir que hay cosas que quiero hacer, y otras que no he podido hacer o no he hecho, o que no haré, o lo que fuere [aceptación; muestra un mayor grado de aceptación porque es consciente de ello].

T: Sí señor. Eso es estupendo. Bueno, yo diría que así es, ¿no? "Mejor no pensar con excesiva claridad, porque podría doler". ¿De qué trataba de protegerlo su mente? Usted diría que ella solo buscaba defender sus intereses; ella diría: "Bueno, ¿cuáles son tus intereses?". Eso es lo que yo quiero saber también. Prescindamos, pues, de los obstáculos que le haya puesto su mente al llevar a cabo el ejercicio y vayamos a los valores que ha elegido. ¿Cuáles son?

C: Hay un montón de áreas en el formulario que me dio. En ocasiones he tenido la sensación de que algunas preguntas se repetían en varias de ellas. Luego me he encontrado con otras que tenían muy poco que ver conmigo. En este momento no tengo ninguna relación seria, por ejemplo, y después de lo de mi divorcio ni siquiera sé muy bien si estaría preparado para tener

una. Tengo a mis hijos, a los que quiero con toda mi alma. Todavía he de llegar a un entendimiento con mi ex en lo que hace a algunos aspectos de su educación, pero mi impresión es que la hoja de trabajo que me dio no acaba del todo de encajar con mi situación [evitación].

Es probable que el cliente se esté resistiendo a hablar del ejercicio porque le resulte incómodo o doloroso hablar de las cosas que verdaderamente le importan. El terapeuta se da cuenta de ello y, prescindiendo de toda discusión sobre la idoneidad o falta de ella de la hoja de trabajo, va a reconducirlo de nuevo al ejercicio.

T: Vale. Hábleme de lo que sí ha hecho. Veo que tiene la hoja delante mismo de usted. Dejémonos de verborreas mentales y hablemos de ello.

C: Bien. Son varias áreas; ¿tenemos que pasar por cada una de ellas?

T: El objetivo del ejercicio estribaba sobre todo en que reflexionase sobre lo que es importante para usted. No hay respuestas correctas o incorrectas –ni aquí ni en ninguna parte–. Empecemos por lo que tendría verdadera enjundia. ¿Qué áreas son para usted las más importantes o relevantes?

C: Hummm… [pausa; se queda mirando la hoja]. Supongo que familia –mis hijos–, trabajo y juego: lo que llama usted ocio.

T: Perfecto. Cuáles son sus valores en lo que hace a la familia.

C: Con "familia" quiero decir hijos. Mis tres hijos me importan de verdad. Es posible que no lo muestre como debería, pero es que se me hace difícil con mi ex teniéndolos con ella la mitad del tiempo y conmigo teniendo que trabajar tantas horas en mi negocio. Mire, una de las razones por las que trabajo tanto es para poder apoyarlos en lo que quieran hacer. Si uno de ellos quiere ir a clases de danza, por ejemplo, yo corro con los gastos [evitación; es evitación porque no está afirmando sus valores].

T: ¿Qué es lo que ha escrito ahí?

C: En "hijos" he escrito que quiero ser un padre que les apoye emocionalmente. Quiero que sepan que pueden contar conmigo si alguna vez tienen algún problema. No quiero que pasen por lo que yo he pasado. Mi ex y yo nos peleábamos, eso es cierto, pero entre nosotros nunca ha

sucedido nada que requiriese la intervención de la policía [falta de valores claros].

T: ¿Es eso lo que haría usted figurar como epitafio en su tumba?

C: Es obligación de un padre cuidar de sus hijos. Creo estar haciéndolo. Supongo que podría hacerlo aún mejor, pero en lo en verdad importante a mis hijos nunca les ha faltado absolutamente de nada. Lo que sí que me gustaría es ser capaz de apoyarles más emocionalmente. En ese sentido mis modelos han dejado bastante que desear. Si mi infancia hubiese sido diferente, sería un padre diferente [yo conceptualizado]. Debería usted echarles un vistazo a algunas de las familias que entran en mi tienda. Hay un padre del que se puede decir que es un perfecto alcohólico y al que sus hijos le traen absolutamente sin cuidado. Siempre que entra para llevarse dos latas de esas gigantes de cerveza –que sabes que abrirá nada más llegar a casa– su hijo le pide que le compre una chocolatina. Y siempre ocurre lo mismo: el padre sale por la puerta con sus cervezas y el niño se queda sin nada. A veces me han entrado tentaciones de darle al chaval su chocolatina, pero no quiero verme metido en una discusión con sus padres.

Es probable que el cliente no tenga muy claro a qué llamamos propiamente "valores", pero es aún más probable que su nivel de fusión sea todavía demasiado alto y que sus elecciones estén aún en exceso gobernadas por las convenciones. Los valores tiene que elegirlos la persona que los encarna, no su pasado. El terapeuta ha reparado en ello, por lo que va a replantearse el objetivo original de la sesión y centrarse otra vez en el trabajo sobre la defusión y el yo. Seguir discutiendo con el cliente no tendría sentido. En vez de ello, vale más servirse de sus propias palabras para propinar un nuevo rumbo al diálogo.

T: Este era un ejercicio difícil para usted. ¿Hasta qué punto diría que sus modelos le habrían influido al hacer esas elecciones? Me refiero a que todos y cada uno de nosotros somos el resultado de nuestro pasado. Aprendemos por adición, no por substracción. Lo que nos transmitieron, transmitido está. Piense por unos segundos en los recuerdos que tenga de sus padres. ¿Tiene ya uno?

C: Sí.

T: No tenemos que hablar de él ahora, pero dígame, ¿hay alguna emoción ligada a él?

C: Sí que la hay.

T: ¿Y una regla? ¿Algún "así es como debe ser"? Su padre o su madre le enseñaron a hacer las cosas de una determinada manera, o bien aprendió usted a no hacerlas de una determinada manera porque a ellos les gustaba más otra.

C: Claro que la hay.

T: Entiendo. Puede hacerse difícil escoger un rumbo propio con todas esas cosas de por medio.

El cliente está todavía bastante fusionado y en exceso ligado aún a su conceptualización del yo como para poder elegir valores a los que cupiera de verdad considerarse como propios. Los que en este momento obtendríamos serían valores casi todos ellos gobernados por reglas, y lo que queremos son sus valores, no los de su pasado. La conversación va a empezar por ello por versar sobre los valores y su origen, tras lo cual el terapeuta aprovechará la primera oportunidad que se le presente para insistir en el trabajo con la defusión y el yo como contexto.

Problemas para comprometerse

El diálogo que sigue a continuación guarda relación con la programación verbal que impide que el cliente pueda tomar una decisión. Este proceso irá haciéndosele a este último más claro en el curso de la conversación.

C: Cuando estaba pensando en lo que quería cambiar, decidí: "Bien, estoy dispuesto a enfrentarme al statu quo". Hago eso mismo en mi vida. Echo un poco de leña al fuego y digo a propósito a la gente cosas que la incomoden, porque el statu quo me disgusta. Creo que para que las cosas mejoren hay que ponerlas al descubierto, aunque, ojo, sin herir innecesariamente los sentimientos de nadie. Por eso, cuando hemos hablado de si podía elegir entre estar a salvo y tener el control y lo contrario, yo diría que sí, que, a fin de cuentas, creo poder hacerlo. Sé que puedo, porque lo he hecho otras

veces en mi vida.

T: Esto es lo que saco de lo que acaba de decir: “No se imagine que no puedo actuar, porque sí que puedo; es solo que necesito estar en cierto modo por la labor, que necesito elegir hacerlo, y entonces no solo puedo hacerlo, sino que lo hago, y hasta el final además”. Coincido con usted. Mire, de hecho es por saber que es usted capaz de actuar por lo que merece la pena hacer cosas como preguntarle qué es lo que quiere. Pero el problema es que su mente no va a estar de acuerdo con nosotros, y que, aunque tampoco vaya a estar en contra nuestra, no va a saber qué hacer. Los valores no son meras lecturas programadas. Si le pregunta usted a un ordenador en qué cree realmente, no va a saber qué responderle. No puede hacer nada que no haya sido previamente programado y carezca de lógica.

C: Y todas las cosas que sospecho que han sido previamente programadas en mi mente tienen que ver con cómo deberían ser las cosas. A veces me ha costado entender qué era lo que estaba tratando de enseñarme usted [defusión]. Ha dicho que estábamos intentando conquistar un pequeño espacio, y algunos de los ejercicios que hemos hecho parecían ir en esa dirección. A veces creo que están cortados a mi medida, y otras que quedan fuera de mi alcance.

Es muy común que un cliente bascule entre mantenerse en el contexto verbal promovido en la terapia y el normal contexto verbal que rige en el resto del mundo.

T: ¿No cree que está usted razonando como sigue: “Se supone que lo que debo hacer es esto y que, como resultado, veré las cosas más claras, sabré lo que tengo que hacer y poseeré las destrezas requeridas para poder llevarlo a cabo, que son precisamente las que estoy reuniendo ahora, luego hay algo aquí que no marcha y no estoy consiguiendo lo que necesito”? Pero hay otra posibilidad, y es que el tipo de claridad que necesita usted alcanzar sea algo con lo que su mente choque, y no porque tenga ella mala intención, sino porque está haciendo lo único que sabe hacer. Por eso, lo que en cierto modo tenemos que hacer es emborronar las cosas y desencajarlas un poco, hacer en el tejido agujeros por los que pueda usted colarse. Y ese proceso

no parecerá estar aclarando nada, sino confundiéndolo todo aún más. Bascula usted de acá para allá, es capaz de darse cuenta de que su mente sigue a la suya, e inmediatamente después vuelve al mismo punto, como preguntándose: "¿Qué significa esto, qué se supone que tengo que hacer con ello?", dos preguntas para las que normalmente la única respuesta apropiada es: "Nada".

Este es el trabajo de defusión que el cliente necesita en este momento, con el terapeuta clavando clavos en el ataúd verbal.

C: ¡Madre mía! ¡Es todo tan confuso! A veces creo que lo tengo, y al momento siguiente lo he perdido [defusión]. Hay veces en que tengo la sensación de que necesito un poco de confianza –que haya ahí algo de lo que pueda fiarme– [tome nota el lector de que el cliente ha dicho "tengo la sensación de que necesito", en vez de "necesito"].

T: Exacto. Vale. La reacción normal es de miedo, porque tiene usted la sensación de estar saltando en el vacío, de estar tragándoselo un abismo abierto a su espalda. Eso es su mente hablándole, y lo que nosotros necesitamos es ponernos en contacto con su experiencia. Imagínese que hubiese un aspecto de usted que se prolongase indefinidamente y que, por tanto, no fuese como nada que usted conozca. Parecería no ser nada. "Nada", en inglés antiguo, se escribía en realidad así: "no cosa". A las mentes les da bastante miedo enfrentarse a una "no cosa". Su mente tiene la sensación de que va usted a perder algo –de que va usted a precipitarse en un abismo–. ¿Entiende lo que quiero decir?

C: Por supuesto que sí.

T: "Nada" significa cero. Y luego está la otra cara de la moneda. Si esta mesa de aquí estuviera absolutamente en todas partes, ¿qué pasaría con ella? Si no hubiera ni un solo lugar en el Universo donde esta mesa no estuviera…

C: ¿Que "qué pasaría con ella"? Pues que no sería una mesa –lo sería todo–.

T: Exacto. ¿Y qué llegaría usted a saber de ella al percibir sus características?

C: Pues no mucho.

T: ¿Llegaría a saber algo?

C: No creo ni que se llegase a saber que es una mesa.

T: ¿Llegaría al menos a saber que existe?

C: Probablemente no.

T: Exacto. Por tanto, la otra cara de la nada coincide pura y simplemente con el todo.

C: Ni que estuviéramos hablando de Dios.

T: ¿A que da miedo, que no? Pero no estoy hablando de religión.

C: No, no, no.

T: Pero hay una especie de dimensión espiritual en lo que digo.

C: O sea que no va usted a responder a mi pregunta. Eso está bien. Siento que estoy un poco más preparado para ese abismo. Pero tengo que admitir que tengo muchas ganas de descifrar el asunto. ¿Se acuerda de cuando leí el artículo sobre la ACT? Bueno, me he descubierto leyendo más artículos sobre ella en la Red. Ahora sé de qué va esto. Buscaba contar con ciertas garantías antes de venir aquí. Me refiero a que, ¿por qué tendría que fiarme de usted? Usted mismo lo dijo: no soy más que una especie de loquero sabelotodo [estas últimas palabras las dice el cliente en tono de broma].

T: Sí señor. Ha dicho usted algo no exento de sensatez: "Oiga, si voy a lanzarme al vacío, pues bueno, pues necesito contar con ciertas garantías". El asunto tiene sentido –mentalmente hablando– porque normalmente hacemos las cosas contando con ciertas garantías. Expresando con una metáfora lo que estamos hablando, diríamos que es como saltar desde un avión. Si quisiera entrenarse, podría saltar desde una mesa. Se pone el paracaídas y salta, y sería lo mismo que tendría que hacer cuando estuviera en el avión, salvo que el contexto sería entonces diferente. Lo mismo ocurre en la actual situación. Es como algunos de esos ejercicios; son saltos en miniatura.

Esto fue lo que ocurrió en la última sesión: el cliente la empezó bastante fusionado, pero fue estándolo cada vez menos a medida que aquella avanzaba. Tome nota el lector de que en esta ocasión ha superado sus bloqueos mucho antes. Lo tiene, por tanto, mucho más fácil para poder empezar a formalizar un

compromiso basado en un valor real. Por "real" entendemos nosotros un compromiso desvinculado de su maquinaria verbal, un valor resultado de una elección. Pero como el cliente se debate aún con su fusión, el terapeuta va a tratar de contrarrestar esta con otro ejercicio centrado en la defusión. Por rebañársele un poco más de arena de debajo de los pies, no va a ocurrirle nada grave.

Un pensamiento que le intimide

T: Lo que me gustaría es que me proporcione un pensamiento que, al pensar en él, sea para usted como un chicle en el zapato. Quiero un pensamiento que le intimide, que sea conflictivo para usted, que le moleste y le cause irritación.

C: Ese pensamiento es: "¿Qué se supone que tengo que hacer?".

T: Vale. Ese mismo, pues. "¿Qué se supone que tengo que hacer?".

C: Estoy en un momento de mi vida en el que tiene que pasar algo. Mis relaciones no son lo que deberían ser. Y mi negocio está acabando conmigo. Entonces, ¿qué se supone que tengo que hacer con mi vida? ¿Y estoy haciendo algo que merezca la pena con ella? ¿Estoy contribuyendo de alguna manera al bienestar de la humanidad? ¿O me estoy matando yo solo? Ese tipo de cosas son las que están todo el día dándome vueltas por la cabeza [falta de valores claros].

T: Al pensar en ello, ¿suele tratarse de cosas negativas?

C: Por supuesto.

T: Bien, he aquí lo que me gustaría que hiciese. Los que voy a proponerle son ejercicios de ojos abiertos. Probemos con uno: coja ese pensamiento y sáquelo fuera, de tal modo que pueda observarlo como si se tratase de un objeto. Luego espere a que surja el siguiente. Mire a ver si puede sacarlo aquí fuera y renunciar a toda obligación de tener que interactuar con él literalmente, que entenderlo en sus propios términos, que hacer lo que le dice para hacer que desaparezca o creer o dejar de creer en él.

El terapeuta hace ahora que el cliente se siente y observe sus pensamientos

durante un minuto o dos, y luego le interrumpe en mitad del ejercicio.

T: Dígame, ¿qué ha sido lo siguiente en hacer aparición?

C: ¿Qué pensaría mi madre? ¿Qué piensa mi madre?

T: Vale, estupendo. Hagámoslo salir y pongámoslo en el suelo. Repare en que lo ha tenido, y en que ahora está ahí, y en que no tiene usted ninguna sensación de estar obligado a creérselo o desconfiar de él. Es como observar un tren montado sobre sus raíles.

C: El siguiente pensamiento es: "No debo de estar haciendo bien las cosas, o de lo contrario no estaría aquí, en terapia".

T: Vale, pues. Estupendo. Fantástico. Dele las gracias a su mente por él. Póngalo ahí: "No debo de estar haciendo bien las cosas, o de lo contrario no estaría aquí".

El ejercicio se repite en seis ocasiones más, durante las cuales el cliente tiene pensamientos autocríticos relacionados con la lentitud de su mejora, con libros de autoayuda que podrían serle de utilidad, con su incapacidad para llevar a cabo este ejercicio por sí solo, y con imágenes de objetos, a las cuales sigue un pensamiento sobre sus problemas depresivos que hace que se salga del ejercicio. A este fenómeno se lo describe como "asimilación". El cliente se ha fusionado con uno de sus pensamientos, por lo que ha reaccionado al mismo como si se tratase de un hecho real. El diálogo va ahora a proseguir como sigue.

T: En lo que se refiere a su pasado, este es uno de los gordos, ¿no es así? Hagamos entonces que salga fuera. Trate de liberarse de toda sensación de conflicto que pueda sentir, en sus manos por ejemplo. Va a sentirlo, a sentir cómo tira de usted. Mire a ver si "esto es deprimente" puede ser un pensamiento. ¿Sabe siquiera de dónde viene; sabe si "esto es mi madre hablando" o "esto es mi padre hablando"?

C: Mi depresión es una de esas cosas. Tengo la sensación de haber estado enfrentándome a ella desde siempre sin apenas haber avanzado. La depresión me mete en este tipo de bucles [defusión].

T: Vale, muy bien. Por tanto, esta vez, en lugar de entrar en bucle siguiendo su contenido, vamos a hacer que se aposente sin más ahí fuera. No vamos a

entrar en bucle. Porque el bucle se toma a sí mismo en serio, y nosotros no vamos a tomárnoslo en serio a él. No vamos a hacer nada más que reparar en su presencia.

C: Me está distrayendo. Guarde silencio por un momento, por favor [¿aceptación?; está siguiéndole activamente la pista al hecho de sentirse deprimido].

T: De acuerdo [sigue un silencio de un minuto].

C: Es antiguo [defusión]. De mi padre o mi madre tal vez. O incluso mío. No lo tengo claro, pero es un problema antiguo.

T: ¿Hay algo en esas reacciones que sea intrínsecamente amenazador?

C: No cuando están ahí fuera. Aunque mi estómago me ha estado doliendo todo el rato.

T: ¿Qué tipo de dolor?

C: Como el de una indigestión.

Esta parte resulta especialmente interesante porque no es mucho lo que se ha escrito en ACT sobre el modo de responder a sensaciones físicas. Se responde a ellas del mismo modo en que se responde a pensamientos y emociones.

T: Vale, mire a ver si puede coger esa sensación y sacarla ahí fuera. No se deshaga de ella: vamos a ponerla fuera para poder observarla. Hágale saber que no estamos tratando de deshacernos de ella.

C: Creo que en alguna manera he conseguido sacarla.

T: Perfecto. ¿Hay algo en esa sensación que sea intrínsecamente malo, peligroso, hostil, amenazador o que no pueda usted asumir?

C: Esta vez es más difícil. No es agradable y conduce a otras cosas [fusión].

T: Vale, pero eso es un pensamiento. Son dos cosas. Hay ya una evaluación: "No es agradable". No hay nada agradable en ello. Si le diese un millón de dólares por tener esa sensación, me atrevo a decir que sería muy agradable. Por tanto, como tiene usted una evaluación que no es agradable, sáquela ahí fuera. Justo al lado de la sensación hay, pues, un asterisco que dice: "No eres agradable".

C: Vale.

T: Veamos si puede formarse una idea del aspecto o la naturaleza de esa sensación. Quiero que mire a ver si puede crear esa cosa como si la estuviera esculpiendo, como si la estuviera fabricando, sea ella lo que fuere, como si pudiera modelarla en arcilla. Y por alguna razón está haciendo eso mismo a propósito. Elija hacerlo. Cree esa sensación.

C: Vale.

T: ¿La ha puesto ahí a propósito?

C: Hummm [aceptación].

El cliente no habría estado dispuesto a llevar a cabo este ejercicio al comienzo de la terapia. Se ha producido un cierto avance en aceptación.

T: ¿Quién es consciente de lo que acabamos de hacer? ¿Quién es consciente?

C: Yo lo soy.

T: Estupendo, y nuestras mentes lo formulan.

C: Y nuestros ojos, oídos y todo lo demás, no solo nuestras mentes.

Ejercicio de defusión

T: Ahora piense en otra cosa. Necesito que sea algo con lo que haya estado luchando y tratándolo de cambiar. También podría valerme un sentimiento ligado a un pensamiento, hecho, situación, etc., de algún tipo.

C: Un sentimiento: frustración.

T: Vale, fantástico. ¿Puede entablar contacto con él? Póngalo ahí fuera frente a usted. En cuanto lo haya conseguido, hágamelo saber.

C: Ya está.

T: Si tuviera dimensiones, ¿qué tamaño tendría?

C: Mucho mayor que el de estos pensamientos. Es como una bola enorme, casi tan alta como yo mismo. Se parece a una de esas pelotas con las que se juega a cuatro cuadras.

T: Si tuviera un color, ¿de qué color sería?

C: Sucio, tirando a rojizo y negro.

T: Si pesara, ¿cuál sería su peso?

C: No pesa tanto, como unos quince o veinte kilos. Es solo que es muy grande y rara, nada de lo que se pueda uno fiar.

T: Si se desplazara, ¿qué velocidad llegaría a alcanzar?

C: Iría muy lenta.

T: La textura de su superficie, de tenerla, ¿cómo sería?

C: Sería de goma, con un tacto arenoso.

T: Internamente, ¿qué consistencia tendría?

C: Bueno, tengo la imagen de la pelota en mi cabeza, luego es aire. Mi mente me está diciendo: "No es más que aire, idiota. Podrías deshacerte de ella".

T: Si tuviera fuerza, ¿qué fuerza tendría?

C: No tiene mucha fuerza; es como gas, no tiene ni mucha velocidad ni mucha fuerza.

T: Si tuviera forma, ¿qué forma tendría?

C: Tiene dos: por un lado es una pelota grande, redonda, elástica, ineludible, y a la vez es gaseosa.

T: Si pudiera emplearla para contener algo, como, pongamos por caso, agua, ¿qué cantidad de agua cabría en ella?

C: Miles de litros.

T: ¿Siente algo con respecto a esta pelota?

C: Sí que lo siento: desprecio.

T: Entonces quiero que entre en contacto con ese desprecio. Descúbralo en sus diversas reacciones, y, cuando haya entrado en contacto con él, quiero que aparte la pelota y saque ahí fuera su desprecio y lo ponga en su lugar. Avíseme cuando haya terminado.

C: Vale.

El terapeuta repite los pasos anteriores con este sentimiento, describiendo entonces el cliente su tamaño, aspecto, color, velocidad, fuerza, peso, la

cantidad de agua que podría contener, etc. Después de haber sido descrito como un objeto diferente, creación del cliente, se pregunta a este si alberga algún otro tipo de reacción con respecto a él aparte de desprecio. Su respuesta es la siguiente.

C: No encuentro la palabra con que describirlo. Diría que "decepción".

T: Vale, muy bien; entre en contacto con ella, pues. ¿La tiene? Póngala delante de usted y aparte a un lado a los otros dos. ¿La tiene ya ahí?

C: La decepción que siento es como una pared, como una pared muy, pero que muy grande. Una pared muy grande y de espesor tan fino como el de un globo. Y es también amarilla y está abombándose en mi dirección, sosteniendo detrás una gran pelota de agua o algo así. No es que sea amenazadora, pero sí que es como omnipresente. Potente. Rápida. Caliente.

T: Mire a ver si consigue que eso que llama "decepción" se quede sin más ahí. Mire a ver si puede dejar que se quede ahí y verla nada más que como un objeto, como una cosa, como algo que en este momento no necesita tener dentro de usted. No es lo que es usted, y tampoco es nada que sea de su propiedad o a lo que tenga que resistirse u obedecer. Lo que le pido es que mire a ver si puede no librarse, sino liberarse de ella, desprenderse de todo apego a ella. Y luego, con ella ahí fuera, en ese estado, eche de soslayo un vistazo a los otros dos y mire a ver si ha cambiado algo. No presuponga nada; simplemente, mire.

C: Son mucho más pequeños [defusión].

T: Y ahora, cuando esté preparado, vamos a volver a meterlos dentro. Pero, antes de hacerlo, repare en lo que ha ocurrido en este ejercicio. Quiero que archive con toda tranquilidad en su memoria que parte del poder de esas cosas reside en el contexto en el que usted las pone y no en su mera existencia. Puede devolverlas a su sitio del mismo modo en que le daría la bienvenida a un viejo conocido con el que tuviera una relación complicada y en la que hubiera algunos motivos de fricción, pero al que, al mismo tiempo, también le hiciera ilusión volver a ver. Y no porque ellas le gusten, sino porque elige usted salir a recibirlas [pausa]. Bienvenido otra vez, entonces; ha sido divertido. ¿Algún comentario?

C: Era divertido. El último me ha puesto triste.

Este es un claro ejemplo de que el cliente está progresando en ACT. En las primeras sesiones bajo ningún concepto se habría implicado tanto como en esta. Está mucho más dispuesto a experimentar las emociones generadas por estos ejercicios –incluidos los encontrados sentimientos que se suscitan al pedírsenos que hagamos este tipo de cosas–. Es obvio que se halla mucho más defusionado que al comienzo de la sesión, y el terapeuta va por ello a tener la oportunidad de volver al tema que desde el principio más le interesaba, es decir, la cuestión de los valores.

Una oportunidad inesperada

T: Dígame algo más de esa tristeza.

C: Es más bien decepción a cuenta de lo grande que es, de todo el tiempo que ha estado por ahí dando vueltas.

T: Sí. Hay mucho poder ahí. ¿Algún pensamiento sobre las asociaciones que afloran a la par que ese sentimiento?

C: La palabra que me viene a la mente es "fracaso". En cierto modo pienso en mi padre, y la siguiente imagen en venirme es la de él hablándome y yo observándome a mí mismo escuchándole y sintiéndome del todo desconectado de la situación, esperando entender lo que está tratando de decirme, lo que está tratando de comunicarme y tal, y descubriéndome incapaz y con una sensación como de pérdida.

T: ¿La incapacidad de entenderse con él?

C: Sí. Y sintiendo ahora como una especie de desesperanza. Me refiero a que yo también soy padre, y no quisiera que me pasase lo mismo con mis hijos. Quiero tener una verdadera relación con ellos [valores]. No quiero verlos llegando a mi edad y pensando en todas las taras que arrastran por mi culpa [yo conceptualizado]. No es que piense que mis padres no lo hicieran lo mejor que pudieron, pero es que, jopé, me cuesta olvidarme de cómo me trataron. Se lleva peor cuando algo te importa realmente.

T: Todo esto está relacionado. Una serie de pasos nos han traído hasta aquí.

Empezó con aquel "¿qué se supone que tengo que hacer?". Luego nos pusimos a trabajar sobre él y llegamos hasta la "frustración", primero, y el "desprecio", después. Luego vino la "decepción", que estaba ligada al "fracaso", que a su vez estaba ligado a la "falta de una conexión", que a su vez está ligada a "me hicieron daño y yo mismo corro el peligro de hacérselo a los demás". Como usted mismo se imaginará, hay aquí algunas cosas que suenan a muy antiguas, ¿no es así? Me refiero a que hay bastante polvo acumulado sobre ellas. ¿De cuántos años cree que estamos hablando? ¿Cuál sería la más antigua de todas?

C: Bastante antigua: de cuando tenía yo cinco o seis años.

Sufrimiento contra trauma

T: Sí, eso es, exactamente. Por tanto, cuando se pregunta a sí mismo: "¿Qué se supone que tengo que hacer?", hay un hilo que se remonta a cuando tenía entre cinco y seis años. Era que estaba usted preguntándose a sí mismo: "¿Cómo se supone que tengo que ayudar a estos adultos?" –a sus padres–. Pero déjeme que le haga yo otra pregunta: si supiera qué es lo que tiene que hacer para no salir huyendo de sus propios problemas, de su propio sufrimiento, de su propia tristeza, y pudiera volver atrás, ¿qué parte de lo que le ocurría a aquel chiquillo sería un trauma causado en buena medida por ignorar él que, en realidad, tenía todo el sentido del mundo que se sintiese como lo hacía? No sé si me he explicado bien.

C: Sí que se ha explicado.

T: ¿Hay algo en su sufrimiento que no sea usted capaz de asumir, para lo que no se sienta suficientemente maduro?

C: Bueno, o estás vivo o estás muerto. Así que a estas alturas no, no hay ningún sufrimiento que no pueda asumir [aceptación].

T: Veamos si no es eso cierto. Si carga con una cierta cantidad de sufrimiento psicológico que aflora y le añade tan solo un elemento nuevo –el "no puedo con esto"–, la combinación es traumática. Es traumática en el sentido de que en alguna manera se percibe que ha tenido lugar un daño. Hay otra forma de ver la idea de "trauma"; es la de un trauma físico, la de una lesión física

real. Hay daño, miedo, decepción, tristeza, lo que fuere, y eso no es en sí mismo traumático. Pero si se lo combina con ese "no puedo con esto", el resultado sí que lo es.

C: El trauma se produce al rechazar tú ese sentimiento del que temes que va a avasallarte por completo. Por eso, lo reprimes y te cierras a él [aceptación].

T: Creo que se trata de algo así, ¿no cree?

C: Sí, pero creo también que es bastante inconsciente.

T: Sí. Es algo así como: "Dolor sin disposición a asumirlo igual a trauma". Una parte de ello podemos hacerla voluntariamente y elegir, y otra discurre automáticamente. Si se es un niño cuyos padres son alcohólicos, tu infancia va a ser bastante difícil lo quieras o no, ¿no es cierto?

C: Lo es.

Valores desde una actitud defusionada

T: Volvamos a lo de los valores. Sabiendo todas estas cosas y conociendo todos los peligros que van ligados a asomar por ahí la cabeza y acabar con ella cortada, ¿qué es lo que quiere? ¿En qué cree usted realmente? ¿Qué quiere hacer? ¿Qué es lo que le importa?

C: Un montón de cosas me importan. ¿Por dónde empiezo?

T: Si tuviera –pero usted, no su mente– que escoger un área, ¿cuál sería?

C: Mis hijos.

T: Genial. ¿Qué clase de padre quiere ser? No qué tipo de padre debería ser. Aquí está usted en su derecho de decir lo que le plazca. Son sus valores, no los míos, ni tampoco los de sus padres. Pongamos que tuviera que figurar en su epitafio: "Aquí yace fulano, como padre creía que…" [pausa]. Piénselo bien. No se apresure a responder [larga pausa]. ¿Qué tipo de padre?

C: Sincero, comprensivo, en quien puedan apoyarse. Quiero que mis hijos siempre puedan contar conmigo, que sepan que siempre voy a estar ahí. Quiero que me quieran.

T: [Pausa] Definir valores que implican a otras personas siempre es delicado, porque uno solo puede controlar lo que uno mismo haría. Puede que esas

otras personas no respondan como querríamos que lo hicieran, pero, aun sabiendo que no contamos aquí con ningún tipo de garantías, ¿qué quiere usted ser realmente como padre?

C: Quiero ser sincero y un apoyo para mis hijos. Siento como si hubiera llevado siempre puesta una máscara estando con ellos. Les he mostrado lo que pienso que tendrían que ver. No me ven como lo que realmente soy. Me daba miedo que no se fiaran de lo que soy realmente –sigue dándome miedo–. No soy una persona equilibrada. Me preocupa que no les guste lo que vean. Míreme [riéndose]: estoy en una terapia.

T: Genial. ¡Genial! El tiempo se nos está acabando, y quiero que sigamos adelante con esto durante la semana. Si tuviera que hacer algo concreto en aras de este valor, ¿en qué cree que consistiría? ¿Se le ocurre alguna idea?

C: ¿Se refiere a hacer algo con mis hijos, como salir de excursión con ellos?

T: Me importa más el cómo que el qué. Creo que hacer algo con sus hijos formaría parte del hecho de ser usted coherente con sus valores, pero estos –es decir, esos valores que usted mismo ha sugerido– mantienen también una relación directa con el hecho de que sea usted sincero y comprensivo. Conviva con sus hijos y con su equipaje. Sea el padre que quiere ser. ¿De acuerdo?

C: Por supuesto. Totalmente. Lo voy a hacer. Esta semana la pasan conmigo. El fin de semana me los llevaré a alguna parte. Mire, hay una serie de cosas que siempre han querido hacer y que nunca hemos hecho porque me aburrían o porque no me siento a gusto haciéndolas, como probar a practicar esquí de fondo. Me parecía una pérdida de tiempo, y ahora veo que esa idea me ha impedido darles ese capricho. ¿Le parece bien mi plan?

T: Son sus valores. No necesita usted mi permiso. Pero voy a darle un consejo sobre cómo ponerlos en práctica. Oiga la nota. Siga esta nota.

C: Tan poco claro como siempre [de nuevo en tono de broma].

T: Le veo la próxima semana

Comentario final

El cliente se hallaba fusionado al principio de la sesión, mencionando valores vinculados con categorizaciones de lo que pensaba que se esperaba de él. El terapeuta se ha aprovechado de ello para insistir en la defusión, lo que ha demostrado ser efectivo con el fin de ayudarse al cliente a que se reubicase en un lugar desde el que poder realizar elecciones fundamentadas en valores que fueran suyos, en lugar de coincidentes sin más con los proporcionados por su propia mente.

El trabajo de defusión lo ha conducido a un lugar defusionado al que no se había aproximado nunca durante el tratamiento. No ha sido sino desde él desde donde ha empezado a hablar de sus padres y de la influencia que estos habían representado para él. Tras haber hablado de lo mucho que le había afectado la relación con sus padres, ha tenido lugar por fin el diálogo final sobre los valores, y en esta ocasión el cliente ha sido capaz de hablar de valores que fueran suyos, en vez de verbalmente fusionados. Por último, ha formalizado el compromiso conductual de llevar a cabo una actividad que hubiera evitado hasta la fecha. Las piezas están de verdad empezando por fin a encajar para él.

Figura 10.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

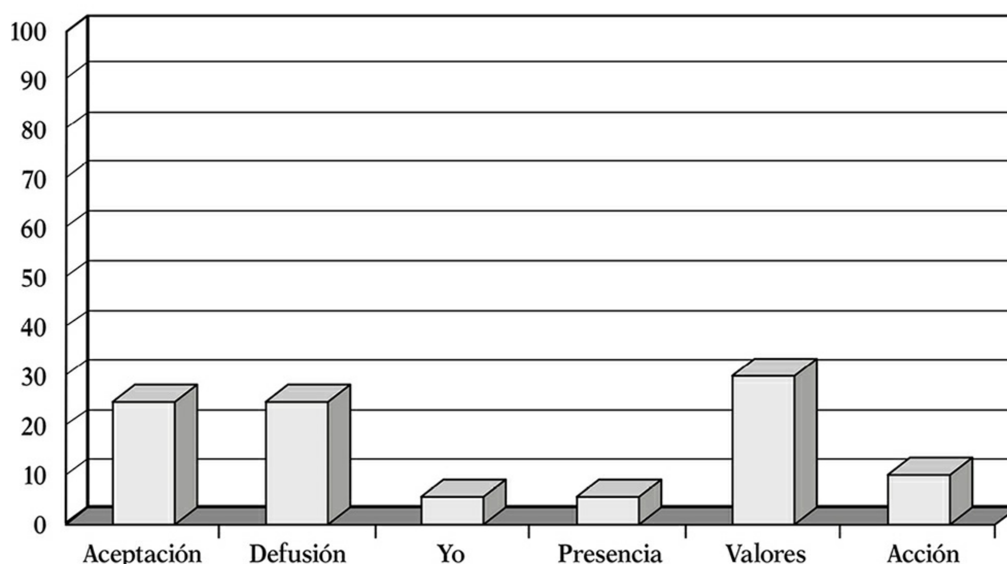
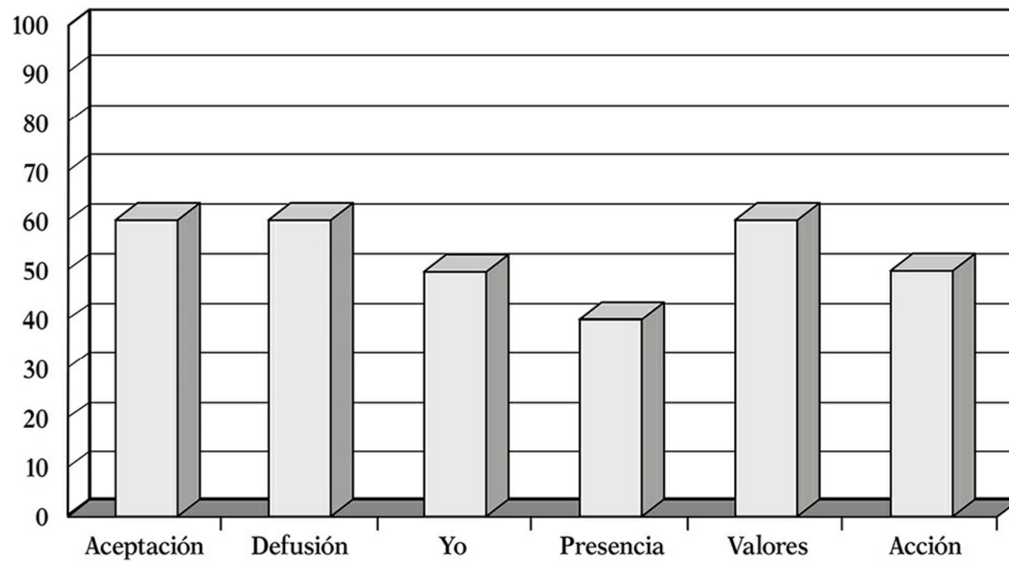


Figura 10.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



11

Valores, compromiso y conclusión

Las últimas sesiones con este cliente han sido un baile terapéutico. El terapeuta ha tenido en él que dejarse llevar e ir haciendo reajustes, conforme iba poniéndose de manifiesto que determinados procesos ACT estaban ya lo suficientemente maduros, con el fin de aprovechar al vuelo las ocasiones que se le ofrecían de trabajar sobre los que aún necesitaban una mayor atención. El lector puede formarse una idea de este proceso valiéndose de un modelo hexagonal. Cada una de las áreas de dicho hexágono constituye, en lo esencial, un campo diagnóstico funcional que progresa de débil a fuerte[1]. Al ir los diversos campos fortaleciéndose, la zona central se hace también cada vez más grande, produciéndose de forma simultánea la aparición de una cada vez mayor flexibilidad psicológica. Como las diferentes áreas se refuerzan entre sí mutuamente, de descubrirse, al analizársela, que una de ellas es deficitaria, en ocasiones puede trabajarse al mismo tiempo en otras, posibilitándose así la realización de progresos en la que originalmente ha demostrado ser más débil.

Al final de la octava sesión[2], el cliente se sintió impulsado a declarar que no iba a permitir por más tiempo que toda su vida girase "en torno a tener el control de mis emociones… Quiero ser fiel a mí mismo, sincero conmigo mismo… Quiero vivir". Como tarea para casa se le pidió que pusiera por escrito los que fueran sus valores en ámbitos diversos. Los que trajo consigo a la siguiente sesión transmitían la sensación de no ser aún valores lo suficientemente autónomos, y en la sesión precedente el terapeuta parece haberse enfrentado a este hecho insistiendo en el trabajo de defusión y tornando a continuación a la cuestión de los valores[3]. De las diferentes áreas comprendidas por estos últimos el cliente se centró en una de las más importantes: su paternidad. Se aclararon entonces los valores de este ámbito, y a partir de aquí ambos, cliente y terapeuta, pasaron a realizar un ejercicio de compromiso conductual, en el que el primero se comprometió a llevar a cabo con sus hijos una actividad centrada en defusión y aceptación. En qué iba a consistir esta última es cosa que no se concretó, pero el terapeuta dejó bastante claro el modelo de comportamiento que se

correspondería con dicho compromiso.

Sesión décima

Hay que hacer notar, aparte de lo ya dicho sobre los progresos realizados por el cliente, que el tratamiento ha llegado aquí a la décima de las sesiones, que es el número de reuniones que en un principio acordaron originalmente celebrar cliente y terapeuta. Debido a ello, a la conclusión de la presente sesión se revisarán tanto los progresos de la terapia como lo conveniente o no de proseguirse con ella.

T: Bueno, ¿cómo le ha ido con lo que quedamos que hiciera?

C: No estoy seguro. Le dije que mis tres hijos iban a pasar el fin de semana conmigo y que me los llevaría a hacer algo que a ellos les gustara, algo que yo me hubiera negado a hacer hasta entonces. Bueno, el caso es que el viernes por la noche les dije: "¿Qué queréis hacer mañana?". Me contestaron que no lo sabían. Ya sabe cómo son los críos: esperan que sus padres tomen la iniciativa. Normalmente soy yo el que toma ese tipo de decisiones. Pero esta vez me abstuve. "Lo que vosotros queráis –dije–. ¿Qué proponéis?". Mencionaron algunas de las cosas habituales, como esquiar, salir de tiendas o ir al cine, y entonces la pequeña dijo: "Podríamos ir a jugar a la nieve, a pasear en trineo o hacer un muñeco de nieve o así". ¡Estaba tan mona cuando lo dijo! Era una de esas cosas que estoy seguro de que siempre ha querido hacer, pero que hasta ahora nunca se había atrevido a pedirme. Soy mucho más de hacer deporte en serio. Quedarme parado o pasear de aquí para allá de miranda no van conmigo.

T: Muy interesante. Y, al final, ¿qué fue lo que hicieron?

C: Los otros dos se apuntaron, así que el sábado por la mañana, tras levantarnos, fuimos a pasear en trineo. Hacía muy bueno. Entramos en la tienda, alquilamos un par de trineos y subimos hasta llegar a la cima. Allí arriba hay muchísima nieve.

T: Siga.

C: Me sentí como pez fuera del agua. No había llevado conmigo las cosas más necesarias y a los críos empezaron a afectarles la humedad y el frío. Al cabo de un par de horas, tenían cada vez más hambre y cuanto yo tenía para

darles era las bebidas y bocadillos que había comprado al alquilar los trineos. Las demás familias que estaban allí habían subido perfectamente equipadas para montar una acampada en toda regla. Se podía decir que lo habían planeado todo bastante mejor.

T: De modo que ustedes no estaban preparados, ¿es eso?

C: Sí, y pensé que no estaba preparado porque soy un egoísta y no se me había ocurrido pensar en ellos [yo conceptualizado]. Había llevado mis cosas, es decir, mis ropas eran las apropiadas, y por pasar un poco de hambre a mí no me ocurre nada, pero mis hijos no llevan tan bien como yo quedarse sin comer. Estoy seguro de que mi ex lo habría planificado todo mucho mejor.

T: Al aparecer esos pensamientos, ¿qué hizo con ellos? Puedo verle allá arriba, al sol, con sus hijos, jugando, preocupado por no saber si lo está haciendo bien y sin disfrutar verdaderamente del día.

C: Ya lo creo. Ellos, por otro lado, parecían estar pasándoselo la mar de bien, y para la una en punto ya habíamos vuelto para comer. En el fondo, tampoco fue para tanto.

El lector se habrá percatado de que el viejo sistema ha vuelto a las andadas. El cliente tiene la sensación de no haber hecho el ejercicio como debía. Una parte de su mente está diciéndole lo mal que lo hizo, y la otra lo bien que salieron las cosas. Hay un conflicto a nivel de proceso, no de contenido.

T: En lo que se refiere a la actividad, usted hizo el ejercicio, pero lo que yo quiero saber es lo que hizo con su mente mientras estaban allá arriba. ¿Estaba usted con sus hijos o en su mente?

C: Iba y venía. A veces estaba realmente allí, y entonces era genial. Pero eran las menos. La mayor parte del tiempo estaba en mi mente. Cuando pensé que la estaba fastidiando, apenas si pude quitarme ya la idea de la cabeza. Trato de cambiar y hacer cosas nuevas, pero lo que seguía pensando era: "Aquí estoy de nuevo, otra vez haciéndolo de pena" [falta de presencia, fusión].

T: Exacto. Resulta difícil estar en la propia cabeza y a la vez con ellos, ¿no?

C: Eso es. Y además me daba cuenta de ello en ese momento. Es una de las

cosas que más quebraderos de cabeza me han dado. Era como: "Mírame, lo estoy haciendo", pero luego pienso que ni eso fui capaz de hacerlo y que seguía siendo el de siempre [yo conceptualizado].

T: Sí, y eso mismo no es tampoco más que un pensamiento. Su mente creía estar siendo de ayuda. Estaba tratando de ayudarle a jugar mejor con sus hijos. Pero lo único que sabe hacer es juzgar y evaluar –ese es su trabajo–, y eso no ayuda mucho si de verdad quiere uno jugar y estar a lo que está haciendo. "Buen intento, mente, pero este no es tu juego". ¿Recuerda aquello de "dígame cómo tocarme la nariz"?

C: Entonces, ¿qué hago?

T: Tal vez se trate menos de controlar lo que uno está pensando que de hacerle un sitio a su mente para que esta se dedique a sus cosas mientras hace usted eso que ha ido realmente a hacer.

C: Madre mía. Entonces eso es lo que va a sucederme. ¡Voy a tener que convivir con mi mente para siempre! [defusión; en contexto, en efecto, se aprecia un sentido humorístico de la distancia].

T: No puede tener solo una de ambas cosas. Va a tener que conformarse con tener las dos. ¿Algo que objetar?

C: ¿Es que acaso tengo elección?

T: Por supuesto que la tiene. Puede quedarse en casa y ahorrarse el problema de "la estoy pringando". Pero me atrevo a conjeturar que eso no le serviría de mucho, porque su mente empezaría de nuevo a fustigarle por haber hecho eso mismo. "No te preocupas por tus hijos" –diría entonces–. O "no eres un buen padre".

C: La vida es una porquería.

T: Pero piense en lo siguiente por un momento. Esos pensamientos –"soy un egoísta" o "aquí estoy de nuevo, otra vez haciéndolo de pena"–, ¿por qué tienen tanta fuerza? ¿Por qué le mortifican de esa manera?

C: Porque había subido hasta allí para estar con mis hijos y no lo estaba haciendo bien.

T: No tan rápido. Fíjese bien en lo que acaba de decir [pausa]. Se siente

desgraciado porque…

C: Quiero estar con ellos.

T: ¿Lo ve? Se juzga a sí mismo así de duramente porque le importa. Ese es un punto en el que se le puede hacer daño, por lo que su mente se pone a cien kilómetros por hora. Se sentía desgraciado por lo mal que pensaba haber preparado la excursión porque eso es importante para usted [pausa]. Así que una de dos: o elige hacer cosas que sean importantes para usted, siendo a la vez perfectamente consciente de que se le podrá hacer sufrir (y de que a veces tendrá que soportar que su mente se ponga a parlotear sin parar), o elige no hacerlas y así no tener apenas que correr el peligro de que le puedan hacer daño. ¿Qué elige: peligro o seguridad?

C: Elijo a mis hijos [valores].

T: "Peligro" entonces. ¿Está seguro?

C: Mis hijos son lo que importa. Todo lo demás no son más que gilipolleces.

T: Y cuando empieza a darle vueltas a que no lo ha hecho bien, siendo perfectamente consciente de que su mente va a ponerse a parlotear sin parar, ¿qué es lo que está haciendo exactamente en mitad de esos devaneos, "hijos" o "gilipolleces"?

C: Gilipolleces y más gilipolleces.

El terapeuta acaba de extender ambas manos sosteniendo en una evitación y fusión y en otra valores, y contraponiéndolas. Terapéuticamente se trata de una jugada hábil, porque con ella ha redefinido por completo la función desempeñada por la evitación y fusión habituales del cliente. A partir de ahora, que este no se comporte con arreglo a sus valores significará evitación; y que lo haga, aceptación. A partir de ahora, además, toda fusión relacionada con el hecho de no estar él viviendo sus valores implicará en sí misma que no esté viviéndolos, mientras que la defusión estará por su parte al servicio de la conquista de un espacio desde el que poder progresar en la dirección en la que verdaderamente quiere el cliente avanzar.

Vamos ahora a detenernos por un momento para examinar con más detenimiento lo sucedido. El cliente ha llevado a cabo el ejercicio de compromiso

con arreglo a lo apalabrado, ideando con este fin un bonito ejercicio de exposición, pero sin a la vez lograr evitar la insidiosa reaparición de sus habituales tendencias controladoras y su actitud fusionada. Estaba haciendo algo que consideraba valioso: llevarse a sus hijos de excursión con él y hacer algo divertido todos juntos, pero no fue capaz de abrirse del todo a los pensamientos y sentimientos que la experiencia hizo aflorar en su interior. Y como esas reacciones hicieron acto de presencia suscitando la impresión de no tener que ver sino con la forma "correcta" de planear dicha salida, fusión y evitación se las arreglaron para colarse en esta por la puerta mental de atrás disfrazadas de valores.

Como resultado, el ejercicio solo fue llevado a cabo a medias, remedando la experiencia de "exposición" de una persona con fobia a las arañas que sostuviera en su mano uno de esos arácnidos mientras a la vez rememorase recuerdos felices con los ojos cerrados –es decir, sin estar ella propiamente exponiéndose a una tal experiencia–. Para que un ejercicio de exposición sea efectivo no hay más remedio que mantenerse presente. El cliente tendría que adoptar una actitud más receptiva durante la realización de este tipo de ejercicios. De ahí que le conviniera llevar a cabo otro ejercicio de estas características, manteniéndose a la vez receptivo a cuanto pudiera aflorar al realizárselo. Si el cliente experimentara sus tendencias a juzgarse a sí mismo desde una actitud defusionada, si estuviera dispuesto a asumirlas manteniéndose a la vez presente frente a lo que estuviese ocurriendo, estaría llevando a cabo un genuino ejercicio ACT de exposición y viviendo realmente sus valores con mayor plenitud. Las personas no nos comportamos con arreglo a nuestros valores porque hacerlo así nos resulte agradable; nos comportamos con arreglo a ellos porque los consideramos importantes.

Que el cliente parezca realmente haber tomado consciencia de la trampa en que ha caído al llamársele la atención sobre ella, constituye, con todo, un signo muy alentador. Ha comprendido cuáles son sus implicaciones, y emocionalmente ha sido capaz de asumir el haber sido víctima de ella sin necesidad de recurrir a innecesarias maniobras de defensa. Como ya ocurriera en la octava sesión, en la que declaró, con un cierto tono de angustiado compromiso, no estar ya por más tiempo dispuesto a que toda su vida siguiese girando "en torno a tener el

control de mis emociones”, sus actuales declaraciones –“mis hijos son lo que importa; todo lo demás no son más que gilipolleces”– evidencian una actitud de equivalente firmeza. Tiene ya al alcance de la mano todas las destrezas de que precisa; lo único que le queda aún por llevar a cabo es hacerlas suyas.

El terapeuta parece haberse dado cuenta de la situación y de lo decisivo del momento al que ha llegado el tratamiento: si el cliente se demuestra por fin capaz de aplicar aceptación, defusión y destrezas de atención consciente a sus valores y compromisos, habrá conferido realidad al motor transformador que anida en el seno de la ACT. A partir de ahí, la vida misma se convierte en maestra. El cliente habrá hollado una nueva senda. La meta de una terapia no estriba en acompañarse a los clientes desde la discapacidad hasta la salud definitiva, sino en hacerlos libres con el fin de que ellos mismos puedan seguir caminando por su cuenta en dirección hacia una cada vez mayor flexibilidad psicológica. Ese camino no es otro que la vida misma.

El terapeuta va a seguir en este momento un rumbo interesante y que parece unir los hilos de que hasta este momento en sesiones precedentes solo se había tirado individualmente.

Exposición basada en valores dentro de la sesión, estilo ACT

T: ¿Estaría dispuesto a hacer otro extravagante ejercicio conmigo? Guarda relación con el que ha llevado a cabo este fin de semana.

C: ¿De qué se trata? [evitación (leve), dado que el cliente solo está dispuesto a realizarlo dependiendo de en qué consista].

T: Vamos a pulsar otra vez los botones que se activaron este fin de semana. Quiero darle la oportunidad de que juegue un poco con ellos. Pero no creo que sea eso lo que me está preguntando realmente. Creo que lo que quiere saber es si será capaz de habérselas con él. “¿Me dolerá?”. ¿Está dispuesto a realizar el ejercicio pese a no saber en qué va a consistir? Porque no conocemos la respuesta a esas preguntas.

C: Hummm… ¿Me apetece pasar un mal rato? No. Pero, bueno, adelante con él pese a todo.

Está claro que el cliente no está por la labor. El terapeuta se da cuenta y con muy buen criterio se niega a seguir adelante hasta contar con la aprobación del cliente.

T: Cuando le he preguntado si estaba dispuesto, estaba hablando en serio. Esto no es como cuando tu padre o tu madre te preguntan si estás dispuesto a ordenar tu habitación. Parecen estar haciéndote una pregunta, pero en realidad te lo están mandando. Yo no. Yo le estoy haciendo una pregunta, dándole la oportunidad de que elija si quiere internarse en esa incertidumbre y deambular un poco más por esas aguas pantanosas. ¿O prefiere que hagamos otra cosa?

C: [Pausa] No. Estoy dispuesto.

Es obvio que el cliente sigue dudando, pero el terapeuta ha percibido por fin aprobación en sus palabras. Algo así es importante, porque los sentimientos y pensamientos que vayan a aflorar en este ejercicio tendrán mejores oportunidades de ser recibidos con una actitud abierta si el cliente ha tenido la oportunidad de elegir.

T: Vale, pues. ¿Con qué pensamientos anduvo usted peleado durante la salida de este fin de semana pasado?

C: Sobre todo con el de que "la estoy pringando" y "no soy capaz de cuidar como es debido ni de mis propios hijos". Cosas así [aceptación]. No es verdad, porque en realidad soy un padre bastante decente… [yo conceptualizado].

T: Permítame que le interrumpa, porque veo que su mente estaba ya metiéndole en una discusión interna sobre el tipo de padre que es, cosa que ahora no nos sería de utilidad [pausa]. Estos dos pensamientos: "la estoy fastidiando" y "no soy capaz de cuidar como es debido ni de mis propios hijos", ¿qué antigüedad tienen? Lo que quiero saber es si son recientes o vienen de lejos.

C: Saber si estoy equivocándome o haciendo como es debido las cosas es algo que me ha preocupado desde siempre. Tengo la sensación de que me paso un montón de tiempo tratando de evitarlos. En lo que se refiere a la clase de

padre que soy, bueno, eso ha sido así desde la primera vez que pensé en tener hijos. En general, por tanto, puede decirse que son antiguos, de hace muchos años. En cualquier caso, recientes no son.

T: Entiendo. ¿Qué percibe que se oponga a que asuma tenerlos sin más, sin tener que defenderse de ellos, sin ponerse a hacer eso que hace siempre de combatirlos y tratar de demostrar que son falsos? ¿Qué tendría que pasar para que los asumiera como asume cualquier otra ocurrencia exenta de verdadera importancia?

C: No estoy seguro de entenderle.

T: ¿Qué tienen esos pensamientos para que se le haga tan difícil tenerlos? Para sobrellevar un pensamiento como "me gusta salir a caminar" o "llevo zapatos negros", no tiene usted ningún problema. Pero esos otros –"la estoy fastidiando" y "no soy capaz de cuidar como es debido ni de mis propios hijos"–, le atormentan verdaderamente. ¿A qué cree que sería eso debido?

C: Fácil; no quiero ser como mis padres. Creo que la fastidiaron y no quiero hacer lo mismo que ellos. Me refiero a que estoy convencido de que no estaría aquí si ellos hubieran sido diferentes [yo conceptualizado]. No les estoy echando la culpa de nada: soy el único responsable de mis actos, pero aquí no pasa un día sin que acabemos de un modo u otro volviendo sobre ellos.

T: Vale. ¿Está dispuesto a trabajar un poco ese asunto? ¿Está dispuesto a pulsar algunos botones a ver qué pasa? Sin garantías, claro está. Tiramos los dados sobre la mesa y vemos qué ocurre.

C: Venga.

T: Como sé que esto igual le parece un poco raro, necesito que mantenga una actitud abierta y que, dejándose de prejuicios, trate de evocar una imagen de su padre. ¿Le ha visto últimamente?

C: Sí, suelo verle a menudo.

T: Perfecto, pues. Cierre entonces los ojos y evoque una imagen de él. ¿Puede describírmela?

El terapeuta hace durante el siguiente par de minutos que el cliente le describa

a su padre. Con ello se busca que las funciones de este último ganen una mayor presencia.

T: Ahora quiero que mantenga los ojos cerrados y que se lo imagine entrando en esta habitación y sentándose en esta silla que tiene usted enfrente, a mi lado. Asienta con la cabeza cuando tenga la imagen [el cliente asiente]. Perfecto. Ahora quiero que entre en contacto con los pensamientos que tuvo cuando estaba con sus hijos. Estaba usted pensando: "la estoy fastidiando" y "no soy capaz de cuidar como es debido ni de mis propios hijos", y relacionó ambas ideas con su infancia. Tiene miedo de ser como sus padres. Bien. Afrontemos del todo de cara esa experiencia. Tiene a su padre sentado delante de usted. Intente no despegarse de esos dos pensamientos que tuvo el fin de semana –"la estoy fastidiando" y "no soy capaz de cuidar como es debido ni de mis propios hijos"– ni de los sentimientos que le provocaron. Ahora, con los ojos de su mente, mire a su padre. Si estuviera de verdad aquí y tuviera usted que hablarle del dolor que le causan esos pensamientos y sentimientos, ¿qué le diría?

C: No lo sé. Está claro que usted no conoce a mi padre. No es una persona con la que sea fácil hablar [fusión, evitación].

T: Tómese su tiempo. En realidad, esto no va de su padre, sino de usted y del padre que lleva usted consigo, que es el que está sentado en esta silla de aquí. ¿Qué tiene que decirle?

C: Hummm… "Gracias por haber venido a vernos a mi terapeuta y a mí. Hummm. Los dos sabemos que no nos llevamos todo lo bien que nos podríamos haber llevado". No estoy seguro de qué más. Esto es un poco raro [ambivalencia entre evitación y aceptación].

T: Hágale sitio a ese pensamiento, si puede, y viva el momento. Mire su cara; contacte con esos pensamientos y sentimientos difíciles. Y ponga ahí una pizca de la verdadera razón por la que estamos haciendo esto: sus hijos. Si está dispuesto, dé un paso más. Déjese de dudas.

C: [Al padre, con sincera emoción] "Salí este fin de semana a pasear en trineo con los niños. Lo pasamos muy bien, pero no puedo quitarme de la cabeza la idea de que voy a fastidiarlo todo en el mismo sentido en que siento que tú

la fastidiaste conmigo. No sé cómo es que llegamos a donde hemos llegado, pero no quiero que eso pueda pasarme con ellos y me da miedo albergar una especie de tendencia innata a que así sea. No lo sé. Es probable que vuestras borracheras y vuestras peleas fueran una mala influencia para mí. Yo no bebo, pero estoy divorciado. Profesionalmente ya sabes que me va muy bien, por lo que puedo costear sin ningún problema todas las necesidades de los críos, y de momento todo marcha estupendamente en lo que a ellos concierne, pero siento como si me comportara igual que una máquina –me aterra la idea de fastidiarla y ser la causa de que una generación más de nuestra familia tenga que sufrir–.

T: ¿Qué quiere que haga él?

C: Me gustaría que se disculpase.

T: Veamos qué pasa. Adelante, póngalo sobre la mesa.

C: [Al padre] "No sé. ¿Tuviste alguna vez la sensación de que la estabas fastidiando?".

T: ¿Qué cree que diría?

C: Diría: "Para nada. Nuestras elecciones son cosa nuestra. Yo cuidé de ti, y creo que no lo hice nada mal por lo demás. Tienes tres hijos, un restaurante fantástico, una bonita casa, etc. ¿Qué más quieres?" [aceptación; porque resulta doloroso escuchar su voz y el cliente está participando en el ejercicio].

T: Ha estado esperando que se disculpara durante mucho tiempo. A veces la vida se ha quedado detenida mientras lo hacía. Tenía usted a su padre castigado en un rincón… pero ese castigo lo puso a usted primero en ese rincón y solo después a él. No hay forma de que ninguno de los dos salga de ahí si sigue usted teniéndolo mirando de cara a la pared. Realmente, ¿qué es lo que quiere de él? ¿Qué es lo que de verdad quiere de él?

C: [Pausa] Que me quiera, que me vea.

T: Vale. Dígaselo. Dígaselo para que lo vea.

C: [Larga pausa, luego entre lágrimas] "Fue duro, papá. Fue duro. Fue duro ver cómo casi llegasteis a destruiros mutuamente. Fue duro aunque no lo notaseis, todo el rato preguntándome si mamá y tú os dabais cuenta de que

yo estaba allí…”

T: [Pausa] Siga.

C: He hecho un montón de cosas con ese sufrimiento –un montón de cosas que me han hecho daño a mí y a las personas a las que quiero–. Ya sé que vosotros no me obligasteis a hacerlas –las hice yo–. Las hice yo. Pero han tenido consecuencias –para mí, para mi matrimonio, para mi vida, para mis hijos–.

T: [Pausa] ¿Quiere añadir algo más?

C: “Esto es cosa mía, no vuestra. Lo que pasa o pasó con vosotros no puede repetirse con mis hijos. Esto tiene que acabarse. Se ha acabado ya”.

T: [Pausa] ¿Algo más aún? ¿Alguna otra cosa? No lo pregunto por deporte. Quiero que llegue hasta al fondo y vea si todavía le queda algo más que decir.

C: [Pausa, aún entre lágrimas] “Os quiero mucho”.

T: [Pausa] ¿Algo más?

C: [Larga pausa] “Gracias”.

T: [Larga pausa] Vale. Piense en la habitación y, cuando esté listo para volver, abra los ojos.

C: ¡Caray! Algunas cosas me han pillado desprevenido.

T: ¿En qué sentido?

C: No sé muy bien cómo expresarlo. He pensado que dejar de tenerlo ahí castigado no era justo. Pero seguir teniéndolo encerrado ahí nos hace tanto daño a mí y a los demás que la palabra “justo” ya no tenía ningún sentido. Lo veo diferente. De algún modo, ya lo sabía. Pero ahora es como si ya no fuera solamente una idea. Es como si viera lo que he estado haciendo.

T: Algo más… que le haya pillado desprevenido.

C: “Gracias”

T: Sí, eso también me ha sorprendido un poco a mí. Pero ha sido bonito.

C: No sé muy bien qué otra cosa podría decir. Pese a todo lo que hubo de malo, lo hizo lo mejor que pudo. Pero sin él no estaría aquí. En cierto modo,

le debo todo lo que soy. Y, sí, lo pasé muy mal de crío. Pero yo no soy él. Lo que haga yo ahora depende de mí.

T: Sí.

C: Bien mirado, si mi vida es lo que es, supongo que tampoco lo hicieron tan mal a fin de cuentas, pese a todo lo mal que lo pasé. Lo más curioso es que no siento la rabia que pensaba que iba a sentir no hace ni una hora. Supongo que eso es por lo que me salió ese "gracias". Raro.

T: ¿Ve alguna relación entre lo que acaba de hacer y el punto donde empezamos? ¿Qué me dice de sus propios hijos?

C: Me siento revolucionado. Puedo hacerlo. Hay cosas que necesitaba decirle a mi padre –creo que acabaré realmente haciéndolo–. Es verdad que quiero que sepa lo que he sufrido, pero también quiero que sepa que he estado tratando de que él se sintiese culpable. Siempre lo he mantenido a distancia, y eso se tiene que acabar. Va a acabarse. Lo peor del asunto es que eso me ha llevado a meterme en mi cabeza a darle vueltas sin cesar a lo de ser o no ser yo el que tenga la razón, y ahí es donde el haber sido criado por él me ha afectado realmente como padre. No quiero seguir siendo así ni un minuto más.

T: Vale. Entonces, ¿qué tenemos que "cambiar" en su padre para que sea usted un padre diferente –más coherente con sus propios valores–?

C: Nada. Tengo que relacionarme, eso sí, con esto de otra manera. Con él. Con mi infancia. Con mamá.

T: ¿Y con sus hijos? ¿Qué es lo que va a cambiar de su relación con sus hijos?

C: Voy a ser más accesible y receptivo con ellos, a hacerles ver que siempre van a poder contar conmigo. No voy a dejar que mis paranoias mentales sigan interponiéndose en nuestra relación. Ya lo sé. Eso no tiene mucho de realista. Así que, cuando lo hagan, me ocuparé de que no les impidan poder contar conmigo en todo momento. La perfección es imposible… pero veo que he estado esperando que ocurriera algo para que las cosas resultaran fáciles y naturales. Nada va a ocurrir. Voy a ser yo el que lo haga.

Tareas para casa

T: ¿Está dispuesto a darle otra oportunidad al ejercicio de la semana pasada?

C: Bueno, el pasado fin de semana mis hijos lo pasaban conmigo, por lo que este lo pasarán con mi ex, y, además, voy a estar fuera de la ciudad durante siete días. Estaré disponible la siguiente semana.

T: Cierto, lo había olvidado. Culpa mía. ¿Está dispuesto a trabajar en él la próxima vez que tenga a sus hijos?

C: Por supuesto. De alguna manera, además, ya no se trata de ningún "ejercicio". Sé que usted lo sabe. Es yo mismo siendo padre. Puede ser que no quieran repetir (ir a pasear en trineo), pero, decidan lo que decidan, ahí estaremos. Yo y mi mente.

T: Me preocupa mucho menos lo que hagan que cómo lo hagan. La última vez se le ocurrió algo verdaderamente bonito que hacer con sus hijos y que estaba relacionado con sus valores. En mitad de ello se descubrió haciéndose a sí mismo víctima de un aluvión de críticas, juicios, etc. No hubo nada de malo en ello. En realidad, hubo bastante de bueno, como usted mismo acaba de poder comprobar hace un momento, porque eso le ha brindado la oportunidad de trabajar en algunas de esas cosas que estamos trabajando aquí. Se parece a lo que le sucedió con sus padres: incluso sufriendo, pueden aprenderse cosas. Lo importante es mantenerse presente, ser a cada momento fiel a los propios valores y dejar que la vida sea nuestra maestra.

El cliente muestra un altísimo grado de flexibilidad. Está tomando consciencia de procesos en los que estaba encallado y aprendiendo a escuchar a su sufrimiento, y percibe tanto el precio que hay que pagar por no comportarse con arreglo a los propios valores como el entrañado por sus síntomas. Esta última interacción posee el significado de un "punto de inflexión", en el sentido de que los componentes de un enfoque ACT han empezado todos ellos a actuar conjuntamente, momento a momento.

Solo el tiempo puede decirnos en qué medida será realmente capaz el cliente de hacer eso mismo lejos de la consulta, pero el trabajo que ha realizado dentro de esta ha sido tan bueno que invita a pensar que no despilfarrará lo ganado. Eso no significa que las cosas vayan a resultarle fáciles –la vida nunca lo es–. Pero el cliente ha superado su bloqueo.

¿Vamos a continuar?

Esta ha sido la décima sesión, y cliente y terapeuta acordaron antes de empezar que, tan pronto como se hubieran reunido en diez ocasiones, harían un alto para examinar de nuevo la situación. De pedírsenos nuestra opinión, diríamos que un par de sesiones adicionales brindarían al cliente una excelente oportunidad para afianzar algunos de estos procesos, pero el terapeuta se comprometió a respetar ese modus operandi.

T: Como he dicho al comienzo de nuestra charla, estamos en la décima sesión. El motivo original para acordar un número preestablecido de sesiones estriba en que no debe usted fiarse de que esta terapia sea útil, sino que ha de hacerle caso a su experiencia y decidir por sí mismo. Podría ser que me equivocase por completo. No quiero ningún cheque en blanco. No quiero que siga viniendo usted aquí nada más que para poder seguir con mi estilo de vida. Deseo que elija seguir con la terapia por creer que le ayuda, y que, si no es así, le ponga punto final. ¿Qué le dice su experiencia de lo que hemos estado haciendo aquí?

C: Que estoy nadando en el pantano. Aún no he llegado a la otra orilla. Pero estoy nadando.

T: ¿Qué tal se siente haciéndolo?

C: Bien. ¡Quién lo hubiera dicho! Pero la verdad es que me siento bien [flexibilidad].

T: Es curioso cómo funcionan nuestras mentes, ¿verdad? En cuanto ha conseguido que ya no sea ella quien conduzca el autobús, puede por fin dirigirse a donde realmente quiere. No es algo que coincida con lo que todo el mundo le dirá que funciona, pero, hasta aquí, lo que su experiencia le dice es que abstenerse de mantener el control donde no toca hacerlo es justamente lo que le permite tenerlo donde verdaderamente importa.

A estas altura de la terapia es más seguro ser literal. El cliente ha aprendido estos procesos por experiencia propia, y el terapeuta no está sino reforzándolos.

C: Sin duda. Más vale tarde que nunca. Sí señor. Estaba pensando en lo de que esta sea nuestra última sesión. Sé que, más bien que en otra cosa,

pensaba usted en ella como en una sesión de chequeo, pero yo siempre he tratado de verla como un final. No sé si se lo había dicho alguna vez. Quería ver si esto podía ayudarme con mi depresión, ira, angustia o lo que fuera, en diez sesiones.

T: Ya que habla de ellas, ¿qué tal lo hemos hecho con todas esas cosas? ¿Han desaparecido?

C: Es usted gracioso. Pero, en serio, han mejorado.

T: ¿Qué quiere decir con "han mejorado"?

C: Siguen estando ahí, por supuesto, pero han dejado de ser lo principal. Siguen sin gustarme. Pero noto que hay menos odio. Me interesan más mis hijos, mi trabajo, mis relaciones y vivir que librarme de todos mis pasajeros.

T: ¿Hay más sitio ahora para ellos?

C: Mucho, muchísimo más.

T: Así, pues, ¿qué hacemos con esta décima sesión? Si la veía usted como un punto final, ¿qué viene después?

C: Le recuerdo avisándome de que esta terapia iba a ser diferente de lo que yo esperaba. Ha sido diferente, sin duda alguna, pero me ha dado exactamente lo que yo necesitaba. Así que gracias. De corazón se lo digo. Ha hecho usted mucho por mí. Más de lo que puedo expresar. Gracias [pausa]. ¿Cree que debería seguir viniendo?

T: [Sonríe].

C: Sí, se trata de mi vida, ¿verdad? Bueno, en cualquier caso la semana que viene no podría venir. Y hacerlo todas las semanas no me resulta fácil, ni sale tampoco nada barato, dicho sea sin ánimo de ofender. ¿Podemos tomarnos un descanso y volver a reunirnos dentro de dos semanas para comprobar cómo han ido las cosas mientras tanto? Tengo la sensación de que lo que realmente necesito es parar un rato de hablar tanto y pasar a la acción. ¿Le parece bien?

T: Por supuesto. Lo he hecho antes con otros clientes. Lo dejamos durante una semana, volvemos a reunirnos y decidimos. A veces, cuando las cosas van bien, lo dejamos durante unas cuantas semanas y luego volvemos a

reunirnos para tomar una decisión. En cualquier caso, pase lo que pase, recuerde que yo soy como el dentista: puede pasarse por aquí siempre que quiera para que le haga una revisión.

C: Me alegra oírle decir eso.

Comentario final

El lector ha podido ver al cliente progresar de verdad en esta transcripción. Se ha presentado en la consulta un tanto fusionado, y hasta cierto punto todavía un poco maniatado por su viejo programa de control. El terapeuta le ha ayudado entonces a recordar la verdadera función de este trabajo: vivir una vida plena, y a continuación terapeuta y cliente han realizado juntos la exposición cognitivo-evocativa más emocionante de todo el tratamiento: enfrentarse con el pasado del cliente, la relación de este con sus padres, que hasta ese momento había constituido uno de los ámbitos sobre los que con mayor fuerza gravaba el lastre de la evitación. Para el cliente ha sido este un paso formidable hacia adelante, que el terapeuta ha sabido relacionar con el ejercicio en valores de la sesión precedente, haciendo así que el cliente se animase a adoptar un nuevo compromiso en este sentido.

Entre los dos han acordado también que esta sesión señalase el final de la terapia. Estaba claro que, pese a que se le hiciese difícil confesarle al terapeuta que deseaba dejar de acudir, eso mismo era lo que el cliente quería desde un principio comunicarle. El terapeuta ha tratado de mantenerse a distancia y de hacer que fuera el cliente quien tomara por sí mismo esa decisión.

Cliente y terapeuta se reunieron después dos veces más: la primera de ellas a las dos semanas de su última sesión; y la segunda, un mes después. Las sesiones no fueron grabadas. De acuerdo con el testimonio del terapeuta, ambas sesiones tuvieron el carácter de una revisión, y en ellas lo tratado ya no fueron tanto problemas relacionados con depresión, ira o angustia como conductas nuevas. A la conclusión de la última de estas reuniones, el cliente dijo estar convencido de que ya no serían necesarias más sesiones –por haber la terapia cumplido sus objetivos–. En la figura 11.3 hemos representado los progresos realizados a lo largo de las diez primeras sesiones.

Figura 11.1. Tiempo consumido por la atención a procesos ACT en el curso de la segunda sesión

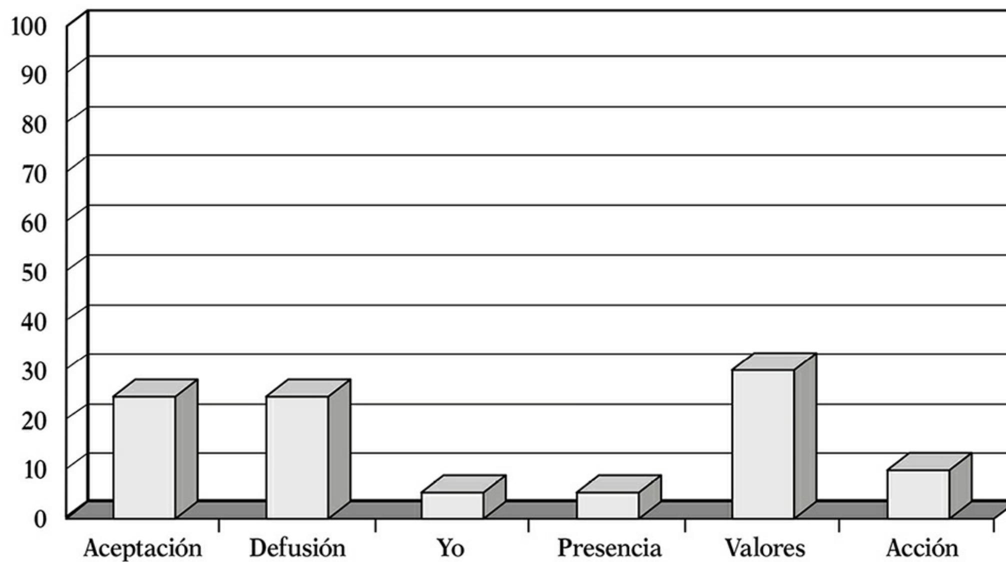
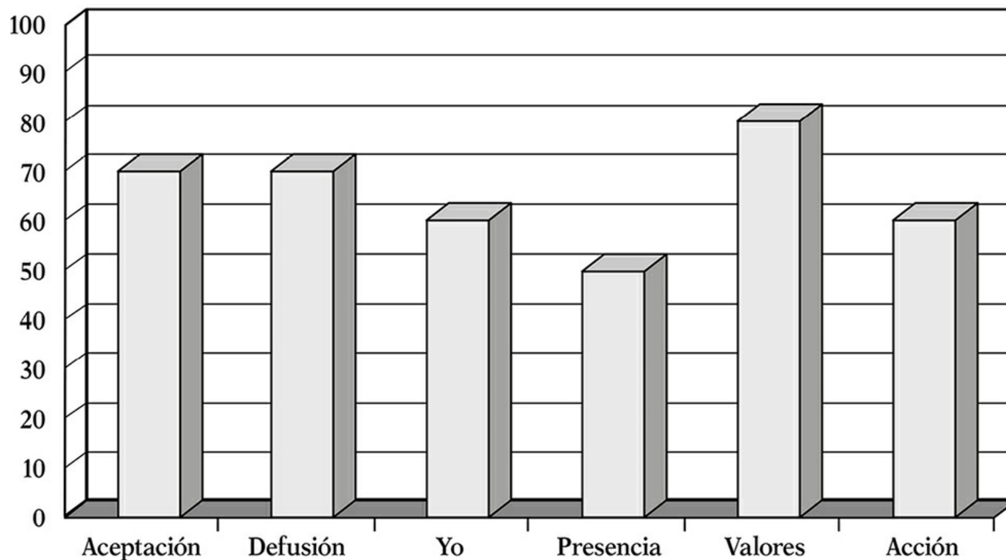


Figura 11.2. Estatus de los procesos ACT del cliente a la conclusión de la segunda sesión



---

1. Al respecto, cf. K. G. Wilson, The hexaflex diagnostic: A fully dimensional approach to assessment, treatment, and case conceptualization. Discurso inaugural dictado en la convención anual de Ciencia Conductual Contextual celebrada en Houston, 2007.

2. Al respecto, cf. capítulo 9.

3. Al respecto, cf. capítulo 10.

Epílogo

Al poner punto final a estas diez sesiones de ACT, insistiremos una vez más en que el lector debe guardarse de pensar que esta transcripción sea terapia de aceptación y compromiso. A la vez que iba escribiéndose este libro se han publicado, por ejemplo, ensayos clínicos de ACT con intervenciones tan breves como para no abarcar más que tres horas, o tan dilatadas como para comprender varias docenas de horas de duración. Y dependiendo, asimismo, de cuáles sean los ámbitos de trastorno tratados, los mismos protocolos difieren también substancialmente unos de otros. Hay, pues, muchas formas de hacer ACT. A ello se añade que los estilos aplicados en su labor por los diferentes médicos son también extraordinariamente distintos entre ellos, y que en la práctica clínica ordinaria, donde los manuales no ocupan un lugar central, se puede muy bien decir que, de examinar nosotros los diferentes casos uno a uno, apenas si seríamos capaces de encontrar dos ACT que fueran iguales. Lo verdaderamente definitorio de esta última, en efecto, no estriba en los detalles, sino en los objetivos, procesos y planteamientos propios de un modelo empírico sujeto a un conjunto de principios.

La presente no es más que una transcripción con un único terapeuta y un único cliente. Es, pues, un ejemplo de aplicación de un modelo ACT, pero nada más que un ejemplo tan solo. En aras de la confidencialidad y de nuestros particulares objetivos pedagógicos, nosotros hemos alterado, además, una parte de la transcripción (alrededor del 15% de ella), llegando incluso a modificar ciertas secciones cuando lo hemos creído necesario, por lo que nos vemos obligados a desaconsejar aquí cualesquiera análisis literales del texto. Tampoco los “datos” que presentamos al final de cada capítulo dejan de ser otra cosa que el resultado de una interpretación subjetiva, encaminada mucho antes a servir de guía al lector a lo largo de la transcripción (modificaciones de la misma incluidas) que a representar al completo el estatus funcional del cliente. De ahí que de ningún modo consideremos que debieran ellos ser citados en otros

lugares como si constituyesen “datos” sobre la eficacia de la ACT –con tal propósito ya existen ensayos controlados–. Contrariamente a ello, lo que nosotros hemos pretendido en todo momento ha sido dar satisfacción a nuestro auténtico objetivo, que en realidad no era otro que el didáctico y estribaba en ayudar a los lectores a identificar al vuelo procesos ACT con el fin de que estos pudieran luego servirse de ellos en su propio trabajo, de acuerdo con su propio estilo y con sus propios clientes.

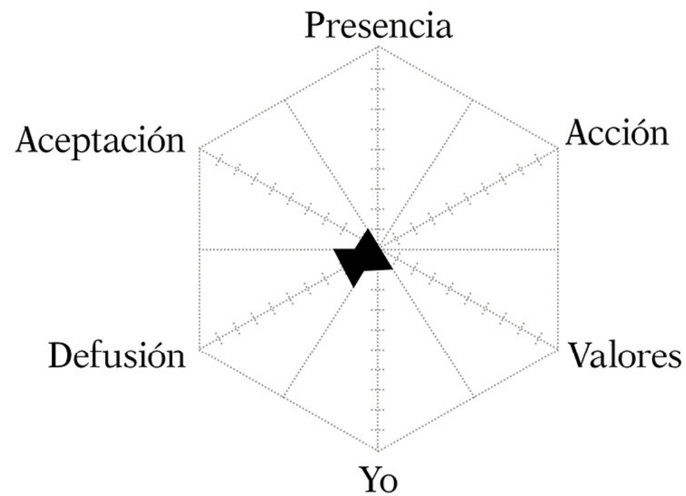
El lector puede valerse de un modelo ACT de psicopatología (como el presentado en el primer capítulo de este libro) como un ulterior punto de vista desde el que examinar el curso de estas transcripciones –llegando así a una síntesis de las diez sesiones–, haciendo uso con tal fin de nuestras estimaciones subjetivas sobre lo que aquellas revelarían de las capacidades del cliente en las seis áreas objeto de la intervención. De acuerdo con ello, los gráficos que el lector ha ido pudiendo ver diseminados a lo largo de este libro han sido representados de nuevo un poco más abajo, pero en esta ocasión dotándoselos de una nueva estructura, ajustada a las características propias del modelo hexagonal[1]. Con arreglo a esa nueva estructura, cada dimensión puede ahora progresar de 0 a 100, mientras que cada una de las líneas de las seis escalas poseería un valor de 10 puntos. La flexibilidad psicológica es mostrada por el tamaño y estructura del área oscura del centro. Como puede ver el lector, nuestra impresión es la de que el cliente habría ido ganando en equilibrio y flexibilidad a lo largo del proceso.

Este es también el objetivo principal de la ACT, para la que lo esencial no consiste en imponer un determinado modelo al cliente –especialmente si los resultados, como lo hacemos nosotros, se definen en términos de valores y actos–, sino en ayudarle a vivir una vida más plena y flexible que sea coherente con sus propios valores. No otro es nuestro objetivo, y ninguna otra cosa es tampoco lo que justifica todos los demás procesos en el seno del modelo ACT.

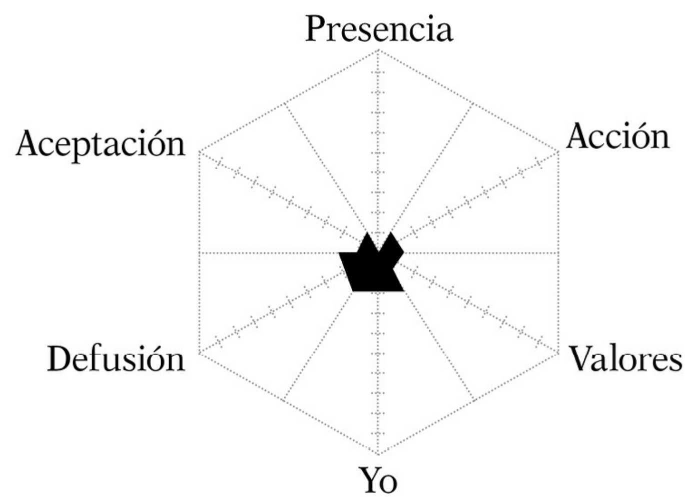
Agradecemos al lector que haya compartido su tiempo con nosotros y le pedimos que, de creer que podríamos hacer alguna cosa más por él con el fin de ayudarle en sus esfuerzos por aliviar el sufrimiento humano y apoyar la maduración de nuestros semejantes, no dude en hacérnoslo saber.

Sumario de la fortaleza de los procesos ACT en el cliente a lo largo de las diez sesiones

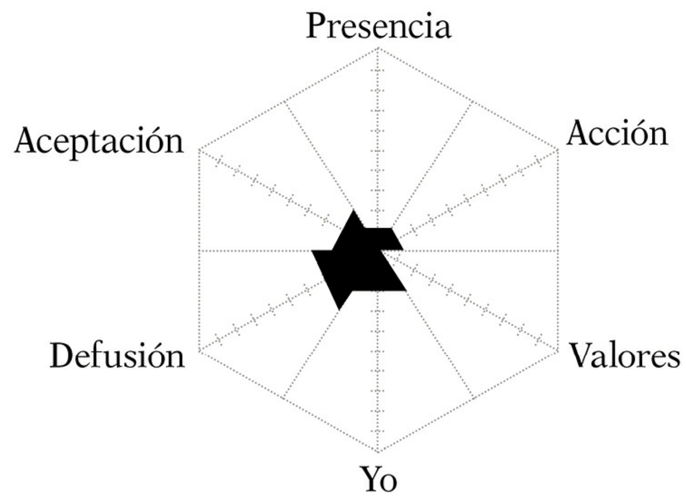
Sesión 1



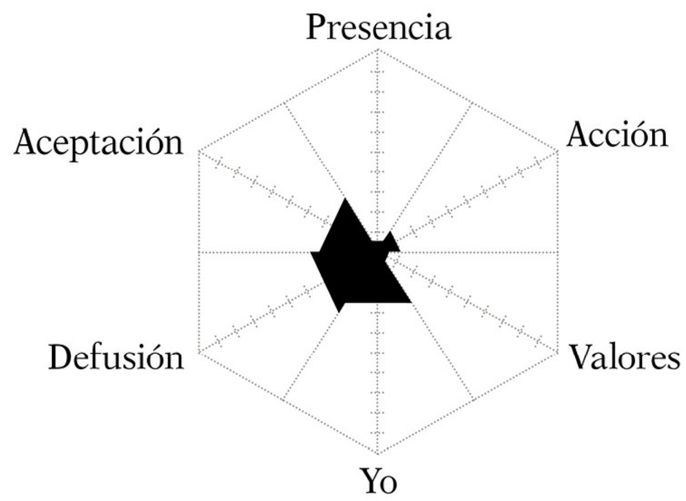
Sesión 2



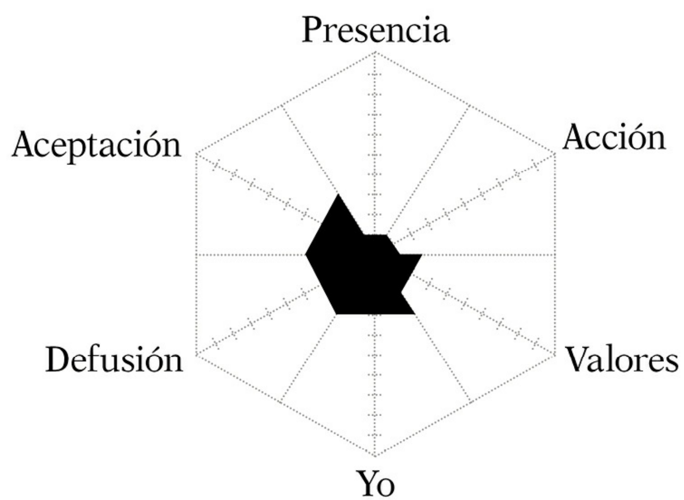
Sesión 3



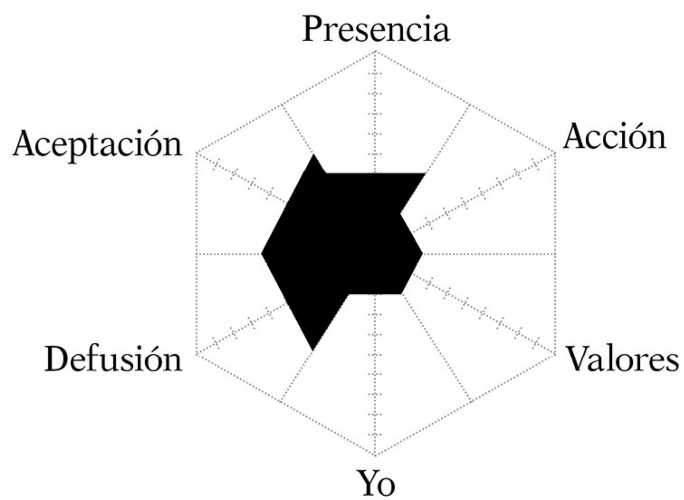
Sesión 4



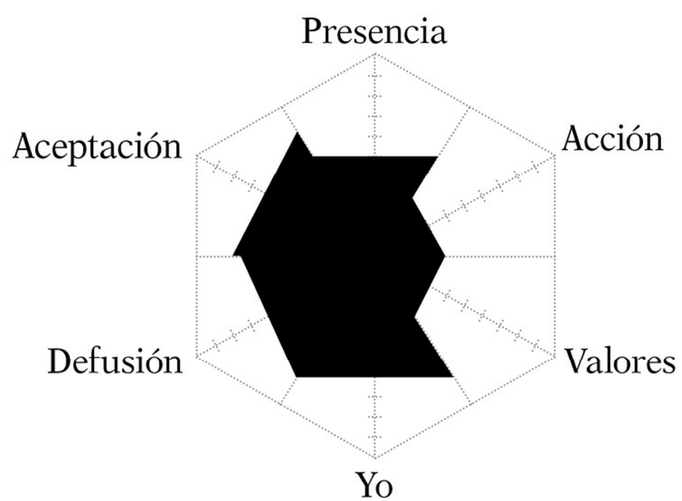
Sesión 5



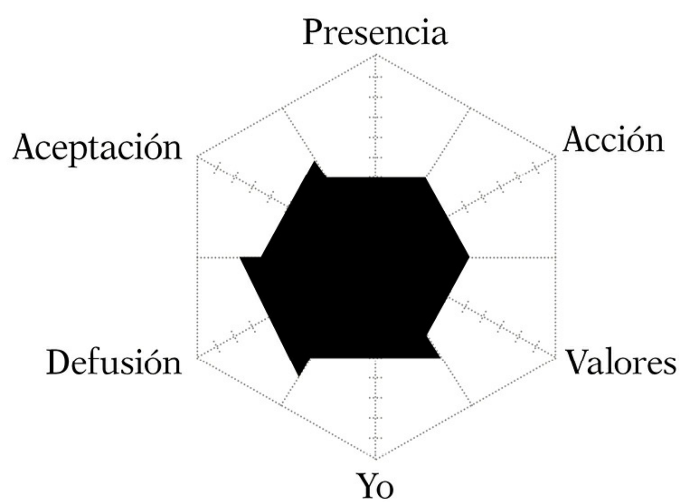
Sesión 6



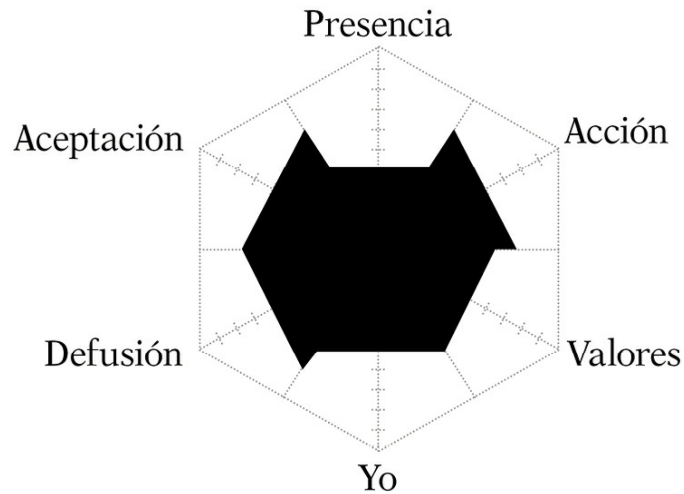
Sesión 7



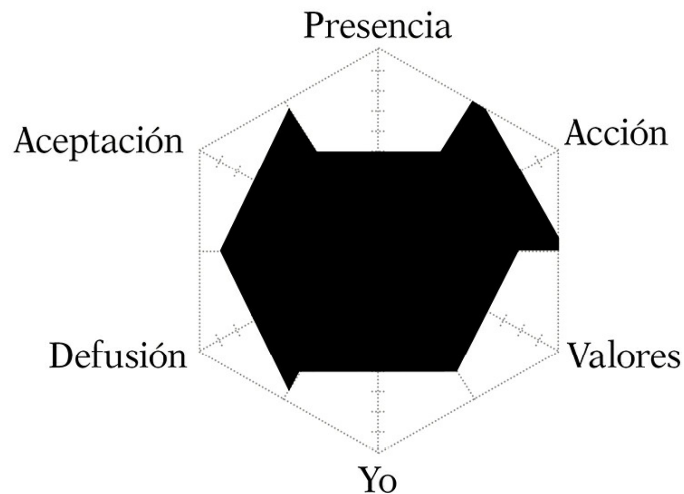
Sesión 8



Sesión 9



Sesión 10



---

1. Al respecto, cf. K. G. Wilson, The hexaflex diagnostic: A fully dimensional approach to assessment, treatment, and case conceptualization. Discurso inaugural dictado en la convención anual de Ciencia Conductual Contextual celebrada en Houston, 2007.

Bibliografía

J. Chiles y K. D. Strosahl, Clinical manual for assessment and treatment of suicidal patients, American Psychiatric Publishing, Arlington 2004.

J. Dahl, K. G. Wilson y C. Luciano, Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain, New Harbinger, Oakland 2005.

G. H. Eifert y J. P. Forsyth, Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders, New Harbinger, Oakland 2005.

S. C. Hayes, Making sense of spiritualism: Behaviorism XII 1984, pp. 99-110.

S. C. Hayes (Ed.), ACT in action [DVD], New Harbinger, Oakland 2007.

S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes y B. Roche (Ed.), Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition, Kluwer Academic / Plenum, Nueva York 2001.

S. C. Hayes y K. D. Strosahl, A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy, Springer, Nueva York 2004.

S. C. Hayes, K. D. Strosahl y K. G. Wilson, Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, Nueva York 1999.

D. Khorakiwala, An analysis of the process of client change in a contextual approach to Therapy: Dissertation Abstracts International LII(5-B) 1991, p. 2776.

R. J. Kohlenberg y M. Tsai, Functional Analytic Psychotherapy, Springer, Nueva York 1996.

J. B. Luoma, S. C. Hayes y R. D. Walser, Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy skills training manual for therapists, New Harbinger, Oakland 2007.

D. J. Moran y P. A. Bach, ACT in practice: Case conceptualization in Acceptance

and Commitment Therapy, New Harbinger, Oakland 2007.

R. D. WALSER y D. WESTRUP, Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems, New Harbinger, Oakland 2007.

K. G. WILSON, The hexaflex diagnostic: A fully dimensional approach to assessment, treatment, and case conceptualization, discurso inaugural dictado en la convención anual de la Asociación de Ciencia Conductual Contextual celebrada en Houston, 2007.

R. D. ZETTLE, ACT for Depression, New Harbinger, Oakland 2007.

Acerca de los autores



Michael P. Twohig, Ph.D., es profesor asistente de psicología en la Universidad Estatal de Logan, Utah. Es autor de más de cuarenta artículos científicos y capítulos de libros, la mayoría de los cuales versan sobre el tratamiento de trastornos de ansiedad.



Steven C. Hayes, Ph.D., es fundador del departamento de psicología de la Universidad de Nevada en Reno y catedrático de dicha universidad. Es una de las figuras más influyentes de la psicología clínica, así como autor de gran número de libros y artículos científicos, entre los que se incluye su conocidísima obra Sal de tu mente y entra en tu vida.



TODOS NUESTROS EBOOKS EN

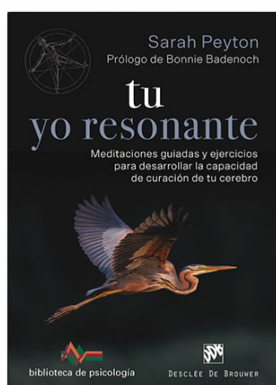
www.ebooks.edesclee.com

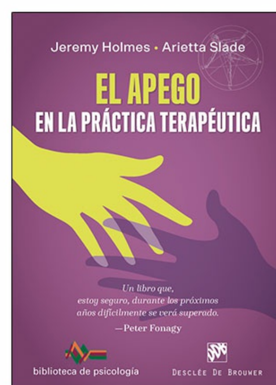




Lectura recomendadas














www.ebooks.edesclee.com



Terapia de aceptación y compromiso para parejas

Guía clínica para utilizar Mindfulness, Valores y Consciencia de los Esquemas Mentales para reconstruir las relaciones

Avigail Lev - Matthew McKay

ISBN: 978-84-330-3016-0

www.edesclee.com

Esta obra integra acertadamente dos de las tendencias más innovadoras de las "terapias de tercera generación": la Terapia de Esquemas y la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Las relaciones de pareja suponen un considerable reto para muchos clientes que, muchas veces, los lleva a un profundo sufrimiento emocional. Cada vez más datos apuntan a que las causas de los desacuerdos interpersonales radican en los esquemas –historias que los clientes generan sobre sí mismos y sus relaciones y que desencadenan expectativas negativas–. Entonces, ¿de qué manera puede la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ayudar a las parejas a superar sus esquemas disfuncionales y alcanzar soluciones que reflejen las necesidades y valores de ambos miembros de la pareja?

En este innovador recurso clínico, los autores identifican los diez esquemas más

frecuentes en las relaciones y ofrecen un enfoque basado en la terapia ACT para superar los sentimientos de dependencia, abandono y desconfianza. Aquí encontrarás una guía de conductas para abordar esquemas disfuncionales, estrategias para ayudar a las parejas a identificar sus valores y habilidades para ayudarles a superar sus barreras cognitivas y emocionales. Utilizando el innovador protocolo en ocho pasos que se ofrece, podrás ayudar a tus clientes a desarrollar una relación más fuerte y saludable que se mantenga toda la vida.

El presente manual aborda, además, un amplio surtido de habilidades útiles para mejorar la relación: técnicas de solución de problemas, de negociación, comunicación no violenta, etc., así como abundantes ejemplos dialogados extraídos de sesiones terapéuticas, que resultan realmente útiles para aclarar los conceptos.



Tu yo resonante

Meditaciones guiadas y ejercicios para desarrollar la capacidad de curación de tu cerebro

Sarah Peyton

ISBN: 978-84-330-3032-0

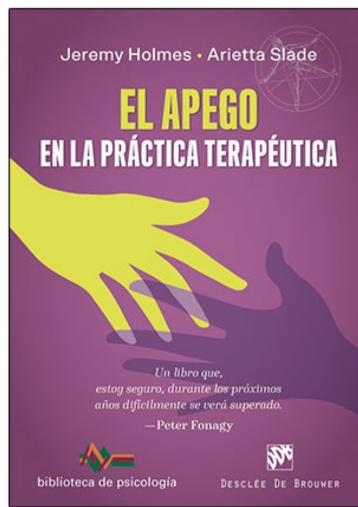
www.edesclee.com

Todo ser humano tiene una voz interior. Para algunas personas, esta voz puede ser una fuente de calidez emocional, mientras que para otras puede ser cruel y causar agitación. A menudo, cuando tenemos una voz interior crítica o que nos sabotea, buscamos la aprobación de los amigos y los seres queridos que nos asegure que somos valiosos y dignos de ser amados… y, de acuerdo con los últimos descubrimientos en neurobiología, esta búsqueda es perfectamente natural.

Los últimos hallazgos en neurociencia desvelan hasta qué punto los seres humanos estamos hechos para conectar, pertenecer y resonar con otros seres humanos. Este deseo de conectar es tan fuerte que nuestro sistema nervioso es capaz de actuar como nuestro propio autotestigo compasivo. La neurobiología y la ciencia del mindfulness han mostrado recientemente que el cerebro humano es capaz de estar afligido (atemorizado, ansioso, deprimido), a la vez que puede

autobservarse con compasión. Esta habilidad para experimentar y al mismo tiempo sostener la experiencia es la clave para mantener la calma interior frente a los desafíos de la vida.

En Tu yo resonante, Sarah Peyton ayuda a los lectores a leer las señales que emite su cuerpo y a comprender cómo la fisiología puede estar indicándoles que algo no va bien. Con claridad y ejercicios fáciles de seguir, sintetiza los últimos descubrimientos en neurociencia, el tratamiento del trauma y el poder de la empatía para desarrollar un método de sanación eficiente, que literalmente conecta de nuevo nuestro cerebro y restablece nuestra capacidad de amarnos a nosotros mismos y de lograr la regulación emocional y el bienestar.



El apego en la práctica terapéutica

Jeremy HOLMES - Arietta Slade

ISBN: 978-84-330-3065-8

www.edesclee.com

Holmes y Slade nos proporcionan exactamente algo que necesitaban los profesionales de la salud mental... Este extraordinario texto merece un lugar en la biblioteca de cualquier psicoterapeuta.

Glen O. Gabbard, MD

Un libro tan indispensable para el aprendiz como para el practicante avanzado de la psicología clínica.

Miriam Steele, New School, USA

Este libro es una introducción concisa y accesible a los principios básicos de la Teoría del apego y a su aplicación a la práctica terapéutica. Resumiendo setenta años de teoría e investigación, sus dos expertos autores proporcionan una guía tan necesaria como útil. Este libro abarca:

- la historia, los fundamentos de investigación y los personajes y conceptos clave que han acabado configurando la Teoría del apego

- los conceptos clave de la Teoría del apego y sus implicaciones para la práctica
- las implicaciones de la neurociencia del apego y su relevancia terapéutica
- las semejanzas y diferencias existentes entre el apego parentofilial y el que caracteriza la relación terapéutica
- las aplicaciones del apego a entornos y grupos de clientes diversos.

Se trata, en suma, de una lectura obligatoria para cualquier persona que se haya formado y trabaje en la práctica clínica.



La autocompasión en psicoterapia

Prácticas basadas en la conciencia plena para la curación y la transformación

Tim Desmond

ISBN: 978-84-330-3006-1

www.edesclee.com

Este libro nos muestra por qué la autocompasión se encuentra en el núcleo de la sanación terapéutica, y nos enseña también el modo de integrar la formación de la compasión en la práctica clínica. Tim Desmond ofrece una orientación excepcionalmente clara, accesible e intuitiva. Doctora Tara Brach

Los investigadores comprenden ahora que la autocompasión es una habilidad que puede fortalecerse a través de la práctica, y que mejora la salud mental y el bienestar. Al cultivar la habilidad de la autocompasión en sus clientes, los profesionales de la salud mental pueden ayudarles a manejar de manera más efectiva y sostenible las emociones difíciles, a transformar las creencias centrales negativas, a gestionar los estados depresivos y la ansiedad, a ir más allá del sufrimiento y a motivarse a sí mismos con una actitud bondadosa en lugar de crítica.

Este libro integra las enseñanzas tradicionales budistas y el mindfulness con la ciencia de vanguardia de diferentes sectores –incluidas la neurobiología, la neurociencia cognitiva, la investigación de resultados de la psicoterapia y la psicología positiva–, a fin de explicar el modo en que los profesionales clínicos pueden ayudar a sus clientes a desarrollar una actitud más cariñosa, amable e indulgente hacia la autocompasión.



El niño superviviente

Curar el trauma del desarrollo y la disociación

Joyanna L. Silberg

ISBN: 978-84-330-3044-3

www.edesclee.com

"El niño superviviente es un recurso extraordinario sobre el tratamiento de niños traumatizados que manifiestan adaptaciones y trastornos disociativos, que ofrece sugerencias prácticas para trabajar con algunos de los síntomas más difíciles de la población infantil y juvenil. Las técnicas que se describen se basan en la experiencia clínica de la Dra. Silberg, integrada con los avances más recientes de la neurociencia y del tratamiento de este trastorno. Un libro de lectura obligatoria."

Christine A. Courtois, Doctora en Medicina

"Joyanna Silberg propone a los clínicos un recurso único e indispensable. La técnica EDUCATE, pieza central del libro, es una guía concisa, completa y sofisticada desde el punto de vista clínico. Los ejemplos ilustran las estrategias prácticas que necesitan todos los terapeutas."

Julian D. Ford, Universidad de Connecticut.

El niño superviviente es un resumen completo, y muy amplio desde el punto de vista clínico, del tratamiento de niños y adolescentes que han desarrollado síntomas disociativos como respuesta a un trauma del desarrollo continuado. Joyanna Silberg, una autoridad muy respetada en este campo, utiliza ejemplos prácticos para ilustrar dilemas clínicos de difícil tratamiento, como niños que presentan reacciones de rabia, amnesia o bloqueo disociativo. Esas conductas suelen ser estrategias de supervivencia y los profesionales sanitarios encontrarán aquí herramientas de gestión prácticas avaladas por avances científicos recientes en el campo de la neurobiología.

Los clínicos de primera línea de tratamiento, por su parte, obtendrán un arsenal de técnicas terapéuticas que pueden poner en práctica directamente, limitando así la necesidad de hospitalizaciones restrictivas o de tratamientos fuera del hogar para estos jóvenes pacientes.



Entrar en terapia

Las siete puertas de la terapia sistémica

Stefano Cirillo - Matteo Selvini - Anna Maria Sorrentino

ISBN: 978-84-330-2989-8

www.edesclee.com

Los terapeutas, y muy especialmente los «familiares sistémicos», reciben muy variadas demandas de ayuda: adultos aquejados por problemas psicopatológicos o crisis vitales que desean hacer una terapia individual; parejas con dificultades de relación o peticiones de ayuda para niños o adolescentes que pueden provenir de otros profesionales (contexto médico, escolar o de servicios sociales) o de los propios padres que solicitan nuestra intervención para sus hijos e hijas, «pacientes no solicitantes» y, a menudo, reticentes a venir a consulta.

Para orientarnos en los primeros pasos de nuestra intervención y decidir a quién convocar a las entrevistas, con qué parámetros o conceptos realizar la evaluación inicial y cómo y con quiénes establecer el contrato terapéutico, los autores nos proporcionan un mapa y nos invitan a acompañarles paso a paso en este proceso. Las siete puertas a las que se refiere el título son los mismos sistemas de diagnóstico que permiten el desarrollo de intervenciones personalizadas.

El libro nos ofrece una descripción detallada, clara y llena de ejemplos clínicos de cómo orientar los contactos preliminares (recoger y analizar la demanda de consulta y establecer el contrato y formato inicial de las entrevistas) y la fase de consulta, en la que se evalúan el problema y los recursos para afrontarlo y se hace una reconstrucción del proceso que ha conducido a la situación actual.

Stefano Cirillo, Matteo Selvini y Anna Maria Sorrentino son terapeutas reconocidos internacionalmente y responsables de la Escuela de Psicoterapia «Mara Selvini Palazzoli» en Milán. Durante más de treinta años han trabajado en equipo con pacientes difíciles y sus familias.

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Dirigida por Vicente Simón Pérez y Manuel Gómez Beneyto

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joceph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Leky.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Alberto Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD,por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.ª Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo yJ. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad,por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer.
    BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis yMichael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen yD. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.

52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFICTOS, por Thomas J. D´Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE,por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, porDavid L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por Mª Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttmann.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por Mª Luisa Sanz de Acedo

Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÖN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.
112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica yclínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsker.
117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS VOL 1. Con ejercicios del profesor Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.
120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).
127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTÉMATICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.
134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.

138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterpia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAs COGNITIVAs, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La "obra magna" inacabada de Clark L. Hull, por José Mª Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. EL YO ATORMENTADO. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.
156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.)
157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.
158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.
159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.
160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.
161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.
162. PSICOTERAPIA PARA ENFERMOS EN RIESGO VITAL, por Kenneth J. Doka.
163. MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación, por Pablo Población Knappe.
164. MANUAL BÁSICO DE EMDR. Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos, por Barbara J. Hensley.
165. TRASTORNO BIPOLAR: EL ENEMIGO INVISIBLE. Manual de tratamiento psicológico, por Ana González Isasi.
166. HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS. Modelos y técnicasprincipales, por Isabel Caro Gabalda.
167. PSICOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, por Itziar Fernández (Ed.).
168. LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, por Roland D. Siegel.
169. MANUAL CLÍNICO DE MINDFULNESS, por Fabrizio Didonna (Ed.).
170. MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES, por Mª Ángeles Ruiz Fernández, Marta Isabel Díaz García, Arabella Villalobos Crespo.
172. EL APEGO EN PSICOTERAPIA, por David J. Wallin.
173. MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, por Mª Teresa Miró Barrachina - Vicente Simón Pérez (Eds.).

174. LA COMPARTICIÓN SOCIAL DE LAS EMOCIONES, por Bernard Rimé.
175. PSICOLOGÍA. Individuo y medio social, por Mª Luisa Sanz de Acedo.
176. TERAPIA NARRATIVA BASADA EN ATENCIÓN PLENA PARA LA DEPRESIÓN, por Beatriz Rodríguez Vega – Alberto Fernández Liria
177. MANUAL DE PSICOÉTICA. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS, por Omar França
178. GUÍA DE PROTOCOLOS ESTÁNDAR DE EMDR. Para terapeutas, supervisores y consultores, por Andrew M. Leeds, Ph.d
179. INTERVENCIÓN EN CRISIS EN LAS CONDUCTAS SUICIDAS, por Alejandro Rocamora Bonilla.
180. EL SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA, por Lenore E. A. Walker y asociados a la investigación.
182. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN. Una guía clínica, por Christopher R. Martell, Sona Dimidjian y Ruth Herman-Dunn
183. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS. Guía clínica, por Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt
185. TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS PARA EL CÁNCER, por Trish Bartley
186. EL NIÑO ATENTO. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo, por Susan Kaiser Greenland
187. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL CON MINDFULNESS INTEGRADO. Principios y práctica, por Bruno A. Cayoun
188. VIVIR LA ANSIEDAD CON CONCIENCIA. Libérese de la preocupación y recupere su vida, por Susan M. Orsillo, PhD, Lizabeth Roemer, PhD.
189. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness), por Steven C. Hayes; Kirk Strosahl Y Kelly G. Wilson
190. VIVIR CON DISOCIACIÓN TRAUMÁTICA. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas, por Suzette Boon, Kathy Steele y Onno Van Der Hart
192. DROGODEPENDIENTES CON TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD. Guía de intervenciones psicológicas, por José Miguel Martínez González y Antonio Verdejo García
193. ARTE Y CIENCIA DEL MINDFULNESS. Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda. Prólogo de Jon Kabat-Zinn, por Shauna L. Shapiro y Linda E. Carlson
195. MANUAL DE TERAPIA SISTÉMICA. Principios y herramientas de intervención, por A. Moreno (Ed.)
197. TERAPIA DE GRUPO CENTRADA EN ESQUEMAS. Manual de tratamiento simple y detallado con cuaderno de trabajo para el paciente, por Joan M. Farrell y Ida A. Shaw
198. TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN. Características distintivas, por Paul Gilbert
199. MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA. Edición ampliamente revisada del texto clásico profesional, por Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel Y Paul R. Fulton
200. MANUAL DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO. Técnicas sencillas y eficaces para superar los síntomas del trastorno de estrés postraumático, por Mary Beth Williams, PhD, LCSW y CTS, Soili Poijula, PhD
201. CUIDADOS DE ENFERMERÍA SOBRE LA BASE DE LOS PUNTOS FUERTES. Un modelo de atención para favorecer la salud y la curación de la persona y la familia, por Laurie N. Gottlieb
203. EL SER RELACIONAL. Más allá del Yo y de la Comunidad, por Kenneth J. Gergen
204. LA PAREJA ALTAMENTE CONFLICTIVA. Guía de terapia dialéctico-conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento, por Alan E. Fruzzetti
205. SENTARSE JUNTOS. Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en el mindfulness, por Susan M. Pollak, Thomas Pedulla y Ronald D. Siegel
206. PSICOTERAPIA SENSORIOMOTRIZ. Intervenciones para el trauma y el apego, por Pat Ogden y Janina Fisher
207. PSICOTERAPIA SENSORIOMOTRIZ. Intervenciones para el trauma y el apego, por Pat Ogden y Janina Fisher
208. ¿TRATAR LA MENTE O TRATAR EL CEREBRO?. Hacia una integración entre psicoterapia y psicofármacos, por Julio Sanjuán
210. EL MUNDO DE LA ESCENA Psicodrama en el espacio y el tiempo, por Pablo Población Kanappe y Elisa López Barberá; con la colaboración de Mónica González Días de la Campa
211. TRATAMIENTO BASADO EN LA MENTALIZACIÓN PARA TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Una guía práctica, por Anthony Bateman y Peter Fonagy
212. FOCUSING EN LA PRÁCTICA CLÍNICA. La esencia del cambio, por Ann Weiser Cornell
213. PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA TRANSFERENCIA. Su aplicación al trastorno límite de la personalidad, por Frank E. Yeomans, John F. Clarkin y, Otto F. Kernberg

214. TORTURA PSICOLÓGICA. Definición, evaluación y medidas, por Pau Pérez-Sales
215. MANUAL PRÁCTICO DE PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA. Tratamiento de 69 problemas en los procesos de valoración, decisión y práxicos - VOL2, por Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal
216. LA FORMULACIÓN EN LA PSICOLOGÍA Y LA PSICOTERAPIA. Dando sentido a los problemas de la gente, por Lucy Johnstone, Rudi Dallos
217. MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL. Ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación Emocional y Tolerancia a la Angustia, por Matthew Mckay, Jeffrey C. Wood y Jeffrey Brantley
218. MINDFULNESS: UN CAMINO DE DESARROLLO PERSONAL. Programa de desarrollo personal Mindfulness Based Mental Balance (MBMB), por Santiago Segovia
219. MINDFULNESS PARA EL DUELO PROLONGADO. Una guía para recuperarse de la pérdida de un ser querido cuando la depresión, la ansiedad y la ira no desaparecen, por Sameet M. Kumar
220. TÉCNICAS DE TRATAMIENTO BASADAS EN MINDFULNESS. Guía clínica de la base de evidencias y aplicaciones, por Ruth Baer (Ed.)
222. MANUAL DE TÉCNICAS Y TERAPIAS COGNITIVO CONDUCTUALES, por Marta Isabel Díaz García, Mª Ángeles Ruiz Fernández, Arabella Villalobos Crespo
223. VIDA COMPASIVA BASADA EN MINDFULNESS. Un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en mindfulness con heartfulness, por Erik van den Brik; Frits Koster
224. NEUROFEEDBACK EN EL TRATAMIENTO DEL TRAUMA DEL DESARROLLO. Calmar el cerebro impulsado por el miedo, por Sebern F. Fisher
225. AUTORREGULACIÓN CON MINDFULNESS Y YOGA. Manual básico para profesionales de la salud mental, por Catherine P. Cook-Cottone
226. EXPERIMENTAR LA TCC DESDE DENTRO. Manual de AutoPráctica/AutoReflexión para terapeutas, por James Bennett
227. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA SISTÉMICA, por Alicia Moreno
228. SIETE CASOS CLÍNICOS TRATADOS CON PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA, por Ana Gimeno-Bayón (Editora)
229. MANUAL PRÁCTICO DE MINDFULNESS Y ACEPTACIÓN CONTRA LA DEPRESIÓN. Cómo utilizar la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para superar la depresión y crear una vida que merezca la pena vivir, por Kirk D. Strosahl, Patricia J. Robinson
230. ENTRAR EN TERAPIA. Las siete puertas de la terapia sistémica, por Stefano Cirillo, Matteo Selvini, Anna Maria Sorrentino
231. GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS. Habilidades y competencias esenciales para enseñar las intervenciones basadas en el mindfulness, por Rob Brandsma
232. LA INTEGRACIÓN DEL EMDR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, por Liz Royle, MA, MBACP , Catherine Kerr, MSC, MBACP
233. LA AUTOCOMPASIÓN EN PSICOTERAPIA. Prácticas basadas en la conciencia plena para la curación y la transformación, por Tim Desmond, prólogo de Richard J. Davidson
234. LA DEFUSIÓN COGNITIVA EN LA PRÁCTICA. Guía clínica para valorar, observar y apoyar el cambio en tu cliente, por John T. Blackledge
235. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO PARA PAREJAS. Guía clínica para utilizar Mindfulness, Valores y Consciencia de los Esquemas Mentales para reconstruir las relaciones , por Avigail Lev - Matthew Mckay
236. EL TRATAMIENTO DE LA DISOCIACIÓN RELACIONADA CON EL TRAUMA. Un enfoque integrador y práctico, por Kathy Steele - Suzette Boon - Onno Van Der Hart
238. TU YO RESONANTE. Meditaciones guiadas y ejercicios para desarrollar la capacidad de curación de tu cerebro, por Sarah Peyton - Prólogo de Bonnie Badenoch
239. TERAPIA NARRATIVA CENTRADA EN SOLUCIONES, por Linda Metcalf
240. EL NIÑO SUPERVIVIENTE. Curar el trauma del desarrollo y la disociación, por Joyanna L. Silverg
241. TRATAMIENTO BASADO EN LA MENTALIZACIÓN PARA NIÑOS. Un abordaje de tiempo limitado, por Nick Midgley, Karin Ensink, Karin Lindqvist, Norka Malberg y Nicole Muller
242. EL APEGO EN LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA, por Jeremy Holmes y Arietta Slade
243. ACT EN LA PRÁCTICA CLÍNICA PARA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD. Una guía sesión a sesión para maximizar los resultados, por Michael P. Twohig y Steven C. Hayes
244. COMUNICAR EL TRAUMA. Criterios clínicos e intervenciones con niños traumatizados, por Na’ama Yehuda
245. MINDFULNESS SENSIBLE AL TRAUMA. Prácticas para una curación segura y transformadora, por

David A. Treleaven - Prólogo de Willoughby Britton
246. MANUAL CLÍNICO DE TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN. Una guía paso a paso, para ayudar a los clientes, por Russell L. Kolts -Prólogo de Paul Gilbert - Epílogo de Steven C. Hayes
247. EL TRAUMA Y LA LUCHA POR ABRIRSE. De la evitación a la recuperación y el crecimiento, por Robert T. Muller

Serie PSICOTERAPIAS COGNITIVAS
Dirigida por Isabel Caro Gabalda

171. TERAPIA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD. Ciencia y práctica, por David A. Clark y Aaron T. Beck.
181. PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Rasgos distintivos, por Robert A. Neimeyer.
184. TERAPIA DE ESQUEMAS Guía práctica, por Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar.
191. TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y FOBIAS. Una perspectiva cognitiva, por Aaron T. Beck y Gary Emery, con la colaboración de Ruth Greenberg
194. EL USO DEL LENGUAJE EN PSICOTERAPIA COGNITIVA Conceptos y técnicas principales de la terapia lingüística de evaluación, por Isabel Caro Gabalda
196. TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Manual de tratamiento, por Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu y Thomas J. D'Zurilla
202. MANUAL DE INTERVENCIÓN CENTRADA EN DILEMAS PARA LA DEPRESIÓN, por Guillem Feixas Viaplana y Victoria Compañ Felipe
205. TRABAJANDO CON CLIENTES DIFÍCILES. Aplicaciones de la terapia de valoración cognitiva, por Richard Wessler, Sheenah Hankin y Jonathan Stern
209. MANUAL PRÁCTICO PARA LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES. La solución cognitiva conductual, por David A. Clark y Aaron T. Beck
221. CONCEPTUALIZACIÓN COLABORATIVA DEL CASO. Trabajar de forma eficaz con los clientes en la terapia cognitivo-conductual, por Willem Kuyken, Christine A. Padesky y Robert Dudley
237. TERAPIA METACOGNITIVA PARA LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN, por Adrian Wells

Índice